В летний зной нужно пить квас травяной стр. 15

Здоровье Медицина Жизнь

# Айболит

№15 (621) 2020

4 607135 710079 20015 >

16+

## Вырастили новую печень

Называем адрес стр. 2

# Гроза, а вы в самолёте...

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

*Актуально!*

# От спирта клещ не задохнётся

**Если вас укусил клещ, не делайте этих ошибок.**

1 Не мажьте клеща маслом, слюной или спиртом. Не верьте народным рецептам, которые советуют наносить что-то на клеща, чтобы он задохнулся и отвалился сам. После укуса надо самому достать его при помощи нитки или специального устройства, которое продается в аптеке. При этом старайтесь удалять клеща сразу с головой, ведь именно там содержится вирус.

2 После извлечения клеща не выбрасывайте его, а положите в закрытый контейнер. Так клеща можно хранить до трех дней. Но лучше поскорее отвезти его на анализ. В какую именно лабораторию, узнаете, позвонив в скорую помощь. Проверить клеща важно потому, что он может быть переносчиком множества вирусных заболеваний, самые опасные из которых — боррелиоз и энцефалит. Как осложнения возможны паралич, потеря зрения и слуха, проблемы с сердцем и суставами.

3 Не идите к врачу сразу после укуса клеща. Только после того, как получите результаты исследования клеща из лаборатории. Уже потом, если в клеще найдут инфекционное начало, врач назначит профилактический курс антибиотиков.

4 Не сдавайте кровь на следующий день после укуса клеща. В этом нет смысла. Признаки болезни в крови появляются не сразу, а через 2-3 недели.

5 Не игнорируйте симптомы, которые могут проявиться даже через месяц. Если кожа вокруг места укуса покраснела или поднялась высокая температура, сразу обратитесь к врачу и расскажите об укусе.

**Э. Л. Железнова, инфекционист, врач II категории**

ЕСЛИ СТОРОНИТЬСЯ ВСЕХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, МОЖНО ПРОЙТИ МИМО ВСЕХ УДОВОЛЬСТВИЙ.

*Полезно знать*

● **При тромбофлебите.** Смешайте в соотношении 1:1 яблочный уксус и спиртовую настойку березовых почек (20 г почек на 100 г 70%-ного спирта, настаивайте 2 недели). Полученной смесью смазывайте утром и вечером больные вены снизу вверх. Через 15 минут процедуру повторите и дайте ногам отдохнуть.

● **Гемоглобин повышаем.** Возьмите в равных пропорциях гречку, грецкие орехи и мед. Гречневую крупу и орехи измельчите в кофемолке и тщательно перемешайте с медом. Съедайте по 1 ст. ложке смеси 2-3 раза в день перед едой.

● **Отхаркивающее средство.** Залейте 2 чайн. ложки сухой травы чабреца 1 стаканом кипятка в термосе и настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

*Новости*

## Пьём чай — пластик глотаем

Любителям чая рекомендуется отказаться от использования пластиковых чайных пакетиков. Исследование показало, что при температуре заваривания, равной 95°С, из одного пакетика может высвобождаться до 11,6 миллиарда кусочков микропластика размером от 100 нанометров до 5 миллиметров. Пока проводятся дополнительные исследования, можно снизить риск токсичности чайной продукции, упакованной в пластик, и покупать чай в бумажных пакетиках или в рассыпном виде.

## Туберкулёз научились предсказывать

Израильские ученые научились предсказывать по крови развитие туберкулеза и других инфекционных заболеваний, анализируя, как иммунная система реагирует на первый контакт с бактериями. Теперь, зная, насколько активны иммунные клетки, можно прогнозировать начало и течение заболевания.

## Светомузыка для красочных снов

Западные ученые создали уникальный прибор для красочных снов. Устройство представляет собой затемненные очки. Но вместо стекол вставлены специальные датчики, которые реагируют на состояние зрачков. Когда человек видит сон, зрачки двигаются из стороны в сторону. Прибор реагирует на это, мигая и издавая приглушенные звуки. Из-за этого человек видит яркий сон.

НАХОЖДЕНИЕ ЗА РУЛЕМ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ И БОЛЕЕ ЧАСОВ ТАК ЖЕ ОТУПЛЯЕТ, КАК И ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.

*Почти подвиг*

# Вырастили новую печень

**БОЛЕЗНЬ УДАЛОСЬ ПОБЕДИТЬ**

Врачи Боткинской больницы провели сложнейшую операцию на печени онкологической больной. Печень была практически полностью поражена метастазами. Здоровыми оставались менее 20% клеток, а этого недостаточно для жизни. Врачи решились нарастить здоровый участок печени. В пораженную опухолью часть печени ввели специальный препарат, который склеил кровеносные сосуды. Это остановило рост опухоли, и в течение 1,5 месяца кровь питала лишь здоровую долю печени, благодаря чему она выросла до нужного размера. Пораженную часть печени хирурги успешно удалили. На сегодня раковых клеток в организме женщины больше нет. Болезнь удалось победить.

**ОСТОРОЖНО ПОДОБРАЛИСЬ К МОЗГУ ЭМБРИОНА...**

Уральские врачи провели внутриутробную операцию на мозге. Перед медиками стояла непростая задача — остановить быстро прогрессирующую гидроцефалию плода на 28-недельном сроке беременности. К головному мозгу эмбриона подобрались через небольшое отверстие с помощью современного оборудования. Врачам удалось обеспечить отток жидкости, и прогрессирование гидроцефалии затормозилось. Женщина продолжала вынашивать беременность. Роды прошли на сроке в 37-38 недель. На свет появился мальчик весом 2700 грамм. Сейчас его жизни ничто не угрожает.

**НОС СОБРАЛИ ИЗ ЛОСКУТКОВ**

Впервые в мире российские хирурги прооперировали ребенка, реконструировав его нос при помощи лоскутов его же слизистой оболочки. Ребенок родился с врожденной аномалией — оба носовых канала оказались заблокированными. В таких ситуациях обычно в носовые отверстия вставляют небольшую трубку-стент. Через нее дыхание нормализуется, но через некоторое время стенки носа начинают воспаляться из-за инородного тела, помещенного в них. Чтобы не ставить стент, врачи пересадили лоскуты слизистой с задних отделов носа к передней части дыхательных путей. Пересаженную слизистую на несколько дней зафиксировали с помощью баллона, который, раздуваясь, прижимал лоскуты слизистой к носу. Это позволило пересаженным участкам окончательно прижиться. Новую методику уже проверили на нескольких больных.

*Работают мастера*

*Намотай на ус*

КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ? ЛУЧШЕ ВСЕГО В ПОЗЕ ЭМБРИОНА, ПОЛОЖИВ МЕЖДУ КОЛЕНЯМИ МЯГКУЮ ПОДУШКУ. ПРИЧЕМ ПРАВШИ ДОЛЖНЫ СВЕРНУТЬСЯ КАЛАЧИКОМ НА ЛЕВОМ БОКУ, А ЛЕВШИ — НА ПРАВОМ.

*Для аллергиков*

ЧАЩЕ ПРОМЫВАЙТЕ НОС, ГЛАЗА И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ РАСТВОРОМ: 1/3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ НА СТАКАН ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ.

## *Благодаря яблочкам мои ножки ещё бегают*

Недавно вышла на пенсию. В последнее время стали появляться неприятные ощущения в ногах: то их как будто распирает, то выкручивает. А тут еще по ночам судороги замучили. Врач сказал, что это симптомы варикоза. И неудивительно, ведь всю жизнь в поле проработала. А тут соседка яблоками угостила и сказала, что они при тяжести в ногах помогают. И рассказала, как лечиться. Сначала я не поверила, а потом подумала: «Почему бы не попробовать, ведь для этого все есть». Рецепт такой: два яблока надо залить литром кипятка, накрыть кастрюлю крышкой и оставить в тепле на 4 часа. Затем яблоки раздавить, вернуть в кастрюлю, перемешать и процедить. Пить по стакану, добавив 1 ст. ложку меда. После двух недель такого лечения мне и правда стало легче. Вот тебе и яблочки!

**Антонина Михайловна Зиновьева, Краснодарский край**

# Бежим за здоровьем

**ДУМАЕТЕ, ЕСЛИ СОСУДЫ НЕ В ПОРЯДКЕ, ТО БЕГ ПОД ЗАПРЕТОМ? НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЕ С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ!**

1 **Бег укрепляет сердце.** Сердце — такая же мышца, как и бицепс. И ей тоже нужна тренировка. Благодаря регулярным забегам в течение 30-40 минут сердце работает экономнее и эффективнее. Однако подбирать нагрузку нужно по себе.

2 **… сохраняет эластичность вен, артерий и сосудов.** При правильном беге задействуется большая часть мышц. Сокращаясь, они действуют на вены, артерии, сосуды. Таким образом, сосуды становятся более тренированными, улучшается их эластичность.

3 **… защищает от варикоза.** При плохой циркуляции кровь начинает застаиваться в венах, увеличивая давление на стенки вен и сосудов. В результате могут появиться отеки, тяжесть и, как следствие, варикоз. Постоянные беговые нагрузки улучшают циркуляцию крови за счет сокращения мышц ног.

4 **… улучшает циркуляцию крови.** Большая часть капилляров в теле расположена вертикально, и кровь по ним движется медленно. При малоподвижном образе жизни в этих капиллярах образуются застои, в результате сосудистые стенки растягиваются, сердечная мышца испытывает гипоксию (кислородное голодание). В итоге развиваются серьезные заболевания. Беговые тренировки разгоняют кровь по всему телу, питая сердечную мышцу, и количество задействованных капилляров на 1 мм² мышц увеличивается с 80 до 2500. Это значительно снимает нагрузку с сердечной мышцы.

5 **… нормализует кровяное давление.** Во время пробежки периферические кровеносные сосуды расширяются, кровь устремляется к скелетной мускулатуре, при этом происходит естественное уменьшение кровяного давления.

**P. S.** Если вы все время были далеки от спорта, то не стоит стартовать прямо с дивана. Для неподготовленного человека занятия бегом начинаются с пешей прогулки — 15 минут в день достаточно. Только после 4-6 прогулочных тренировок человеку разрешается переходить на бег, чередуя его с быстрым шагом. На это должно уйти не меньше 2 месяцев после начала тренировок. Если у вас есть проблемы с сердцем и сосудами, проконсультируйтесь вначале с лечащим врачом.

### КАК ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ?

- Кисти рук должны быть немного стиснуты в кулак, руки свободно перемещаться вдоль тела, плечи расслаблены и опущены, но не двигаются вперед-назад.
- Во время бега корпус слегка наклоните для смещения центра тяжести вперед. Постарайтесь не раскачиваться из стороны в сторону. Стопа опорной ноги в момент касания с поверхностью должна находиться на уровне тела, а не далеко перед ним.
- Спину держите ровно, расправьте плечи и сохраняйте правильную осанку — это важно для глубокого дыхания.
- Не делайте излишне широкие шаги, стараясь выносить ногу далеко вперед для увеличения скорости бега, можете получить обратный эффект.
- Ваше тело само подберет комфортную ширину и частоту шагов. Со временем скорость бега и ширина шагов будут увеличиваться. Усиленно форсировать это не нужно.
- Смотрите вперед, а не вниз — это поможет держать правильную осанку в беге и снимет напряжение в воротниковой зоне. Постарайтесь бежать ровно и равномерно, без скачков и подпрыгиваний.

*Ситуация*

## Гроза, а ты в самолёте

**В эпицентре грозы доза облучения, которую получают пассажиры самолета, может быть в 100 раз больше, чем рентгенография всего тела.**

Грозы способны излучать кратковременные, но мощные всплески гамма-излучения. Эти грозовые вспышки распространяются на сотни километров и могут происходить на высоте полетов авиалайнеров. Ученые заинтересовались тем, какие дозы облучения получают авиапассажиры от грозовых туч, и попытались оценить радиационную опасность. Выяснилось, что, хотя опасные гамма-лучи не сопровождаются видимым светом, возникает некоторый аналог электрического разряда, называемый «черная молния». Чем это грозит авиапассажирам? На периферии грозового фронта мощность гамма-вспышек равна приблизительно 10 рентгенограммам грудной клетки или дозе, которую человек получает в течение года, гуляя по улице. А в эпицентре грозы доза облучения может быть в 100 раз больше. Хотя пилоты делают все, чтобы обойти грозовые облака, иногда разряды молнии все-таки настигают самолет. И, сами того не подозревая, пассажиры могут получить значительную дозу радиации от «черной молнии».

*Прикинь на себя* — *Авторитеты дают советы*

# Настойка чеснока не очистит сосуды

### ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЛЯШЕК

***Мне рассказали о рецепте тибетской настойки чеснока. Якобы она помогает очистить сосуды от холестериновых бляшек. Это средство действительно работает?***

**Антон Николаевич, Пермский край**

Это миф! Во-первых, чеснок в Тибете не растет, ведь это равнинное растение. Во-вторых, в ходе исследований не найдено никаких доказательств, что чеснок, настоянный на спирте или водке, уменьшает уровень холестерина и размер бляшек.

### ТАБЛЕТКИ МАЛО ПОМОГАЮТ

***Меня мучают сильные боли слева в груди. Они отдают в плечо, иногда в спину. Врач назначил таблетки, но они мало помогают. Что делать?***

**Раиса Ивановна, Якутия**

Углубленно обследоваться. Часто боль в области сердца вызвана не ишемической болезнью, а кардиалгией (кардионеврозом). Причина — в реакции нервной системы, например, на частые стрессы. Человек понервничал — и возникли головная боль, головокружение, дискомфорт в груди. Пациент обследуется, делает томографию — компьютерную и магнитно-резонансную, проходит различные исследования работы мозга, а врачи не могут найти причину боли. Сердечная боль четко связана с физической нагрузкой. Например, вы поднялись на пятый этаж без лифта — за грудиной сдавило или запекло. Подождали несколько минут — боль утихла. При кардиалгии боль иная — затяжная. Она может длиться несколько часов. Если бы в ткань сердца так долго не поступала кровь, она бы погибла за это время. Кстати, боль за грудиной человек нередко считает симптомом заболеваний бронхов, пищевода или позвоночника.

### СТАЛО ПРИХВАТЫВАТЬ СЕРДЦЕ…

***Начало прихватывать сердце. Врач выписал лекарства и посоветовал бросить курить. Сказал, что даже алкоголь менее вреден, чем табак. Это так? Мне 55 лет.***

**Виктор Яковлевич, Ростовская обл.**

Доктор прав. Курение усугубляет ишемическую болезнь сердца, причем гораздо больше, чем алкоголь. У заядлых курильщиков сужаются сосуды и поражается их внутренняя выстилка — эндотелий. Он воспаляется, и в пораженных местах начинают быстрее развиваться атеросклеротические бляшки — ускоряется развитие атеросклероза. Если откажетесь от табака, самочувствие улучшится.

### БАБУШКА ПЕРЕЖИЛА ИНСУЛЬТ

***Врач сказал, что она должна регулярно делать дыхательную гимнастику, чтобы уберечься от пневмонии. Это может помочь?***

**И. Войтенко, Московская обл.**

По статистике, из десяти человек с инфарктом мозга, нарушениями мозгового кровообращения, мозговой травмой и опухолью мозга у троих развивается пневмония. У лежачих больных во рту, глотке и трахее образуется слизь. Она опускается ниже, в дыхательные пути. Там она вызывает воспаление, возникает пневмония. Дыхательная гимнастика дает нагрузку на органы дыхания. Предотвращает застой слизи, предупреждает воспалительные процессы. Так что делать ее необходимо несколько раз в день. Хороший эффект дает и обычное надувание воздушных шариков. Главное, регулярность и старательность.

Неплохо бы делать и массаж грудной клетки. Простые поглаживания и постукивания, которые могут делать родственники, также позволяют избежать застоя в легких.

**Я. С. Орешкин, специалист по сосудам, кандидат медицинских наук**

*Авось пригодится*

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ САУНЫ СНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОЧТИ НА 50% И УМЕНЬШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОБ ЭТОМ ЗАЯВИЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ ФИНЛЯНДИИ.

*Для укрепления зубов и дёсен*

СМЕШАЙТЕ 4 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ЛАПЧАТКИ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ, 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ КОНСКОГО ЩАВЕЛЯ И 300 МЛ РАССОЛА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ, ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ РОТ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ. КУРС — 1 МЕСЯЦ.

*Есть такая болезнь — дальтонизм*

# Они видят мир по-своему

**Что такое дальтонизм? Это цветовая слепота — особенность зрения, при которой человек не видит или не различает оттенки некоторых цветов.**

## Человек не различает цвета...

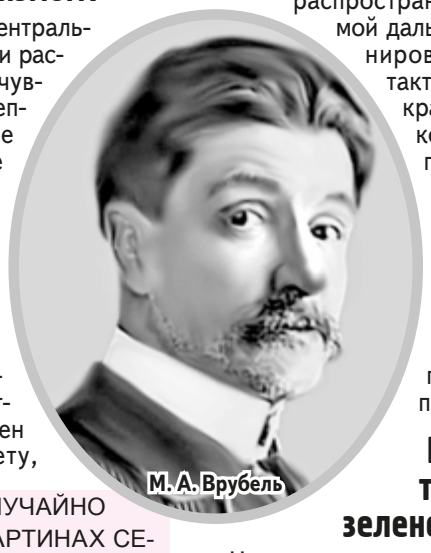
Казалось бы, что тут такого? В принципе, ничего, пока дело не доходит до выбора профессии. Зрение врачей, водителей, моряков и летчиков тщательно исследуется, так как от его правильности зависит жизнь многих людей.

О проблеме дальтонизма впервые заговорили в 1875 году, когда в Швеции произошло крушение поезда. Оказалось, что машинист не различал красный цвет. Позже выяснилось, что большинство дальтоников не различают также зеленый и сине-фиолетовый цвета, но возможен и вариант, когда человек не видит сразу несколько цветов (парная слепота) или не различает ни одного (цветовая слепота) и воспринимает невидимые цвета как серый.

Причем бывает, что человек лишь в зрелом возрасте совершенно случайно узнает о собственном дальтонизме. Английский ученый Джон Дальтон до 26 лет не подозревал, что не различает красный цвет, пока ему не сказали, что его «серый» пиджак — бордовый. Его сестра и двое из трех братьев также страдали дальтонизмом. Это нарушение зрения заинтересовало Дальтона. Термин «дальтонизм» впервые прозвучал в 1794 году, когда вышел в свет труд Дальтона, посвященный зрительному недугу своей семьи.

## Почему люди страдают дальтонизмом?

У человека в центральной части сетчатки расположены цветочувствительные рецепторы — нервные клетки, которые называются колбочками. Каждый из трех видов колбочек имеет свой тип цветочувствительного пигмента белкового происхождения. Один тип пигмента чувствителен к красному цвету, другой — к зеленому, третий — к синему. При нарушении синтеза одного из пигмента и возникают нарушения цветоощущения. Люди с нормальным цветным зрением имеют в колбочках все три пигмента (красный, зеленый и синий) в необходимом количестве. Дальтоники могут не различать красный цвет, зеленый или фиолетовый. Монохроматики все видят в черно-белом цвете.


М. А. Врубель

ХУДОЖНИК ВРУБЕЛЬ НЕ СЛУЧАЙНО ИСПОЛЬЗОВАЛ В СВОИХ КАРТИНАХ СЕРЫЕ ЖЕМЧУЖНЫЕ ОТТЕНКИ. ДЕЛО НЕ В УГРЮМОСТИ ЕГО ХАРАКТЕРА, А В ЕГО ВОЗМОЖНОМ ДАЛЬТОНИЗМЕ.

Дальтонизм диагностируют с помощью специальных таблиц Рабкина. Каждая таблица состоит из множества цветных кружков и точек, одинаковых по яркости, но несколько различных по цвету. Дальтонику, не различающему представленные в таблице цвета, она покажется однородной, а человек с нормальным цветоощущением увидит на ней цифру или геометрическую фигуру, составленные из кружков одного цвета.

## Дальтонизм бесполезно лечить

Но можно скорректировать цветовосприятие с помощью специальных линз. Недавно были разработаны очки с сиреневыми линзами Oxy-Iso для коррекции дальтонизма. Эти очки позволяют различать красный и зеленый цвета, улучшая цветовое зрение людей с наиболее распространенной формой дальтонизма. Тонированные контактные линзы с красным оттенком также могут корригировать цветовосприятие для прохождения некоторых тестов, однако не подходят для постоянного применения.

## Красная травка, зеленое небо...

Несмотря на то что люди, не различающие или плохо различающие цвета, — это физически здоровые люди, просто они видят мир «по-своему», дальтонизм может доставить неприятности в детском возрасте. Маленький ребенок-дальтоник может нарисовать красную траву и зеленое небо. И как результат — плохие отметки и насмешки сверстников. Поэтому родителям стоит присмотреться, как реагирует ребенок на цвета, как передает цвет окружающего мира в своих рисунках. Называть и понимать цвета дети начинают к трем годам, а различать цвета учатся гораздо раньше.

Картина Врубеля «Царевна-лебедь»

Если появились подозрения, что ребенок не справляется с обозначением цвета, понаблюдайте за ним. Предложите срисовать какую-либо картинку, используя те же цвета. Если ребенок использовал другие краски, еще не значит, что он дальтоник. Может, у него такое воображение. Тогда положите перед ребенком две одинаковые по форме конфетки, но одну в яркой обертке, а вторую — в тусклой серой. Обычно дети предпочитают все яркое. Следовательно, при нормальном зрении ребенок выберет яркую конфету. Дальтоник, скорее всего, схватит наугад. Однако все эти методы условные. Точный диагноз может поставить лишь врач-офтальмолог, используя таблицы Рабкина или Ишихары.

## Дальтоники видят то, что не видят другие

Думаете, что дальтоники лишены возможности наслаждаться богатством красок окружающего мира? Исследование ученых Кембриджского университета дало неожиданные результаты: оказывается, дальтоники могут различать оттенки цветов, которые людям с нормальным зрением кажутся одинаковыми. Например, дальтоники, которые не видят зеленого цвета, видят до 15 оттенков цвета хаки, неразличимых для обычных людей.

ДАЛЬТОНИКИ НЕ ВИДЯТ ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА, НО ОНИ ВИДЯТ ДО 15 ОТТЕНКОВ ЦВЕТА ХАКИ, НЕРАЗЛИЧИМЫХ ДЛЯ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ.

## Знаменитые дальтоники

Несмотря на цветовую слепоту, многие люди добились успеха. Дальтоником из-за нарушения цветового зрения стал художник Илья Репин. Будучи в преклонном возрасте, он даже пытался исправить свою картину «Иван Грозный и сын его Иван». О дальтонизме знаменитого художника Врубеля узнали относительно недавно. Многие годы он использовал в своих картинах серо-жемчужные оттенки. Ценители искусства объясняли это мрачностью и угрюмостью характера живописца. Но недавно ученые пришли к выводу, что дело не в характере Врубеля, а в его возможном дальтонизме. На его работах вообще нет яркого зеленого и красного цветов. Он заменял их нежными перламутровыми сочетаниями, как, например, в картине «Царевна-лебедь». Или использовал серо-охристую гамму, как на картине «Пан».

## *Тест на цветовую слепоту* — *Прикинь на себя*

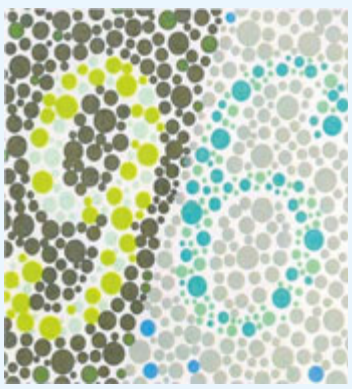


**Рисунок 1.** Здесь цифры 9 и 6. Они видны и людям с нормальным зрением, и людям с дальтонизмом.

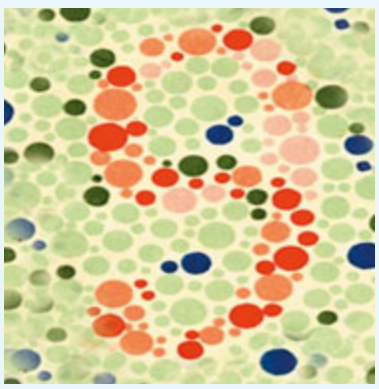


**Рисунок 2.** Люди с нормальным зрением видят цифру 9. А те, кто не видит красного или зеленого цвета, видят цифру 5.

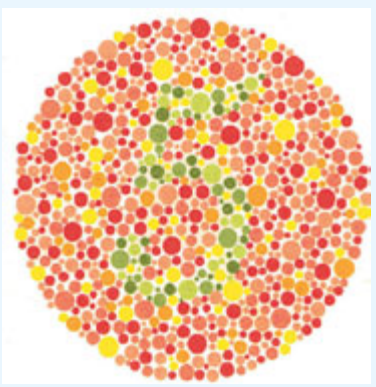


**Рисунок 3.** Цифру 5 способны различить люди с нормальным зрением. При цветовой слепоте ее различают с трудом или не видят ее.

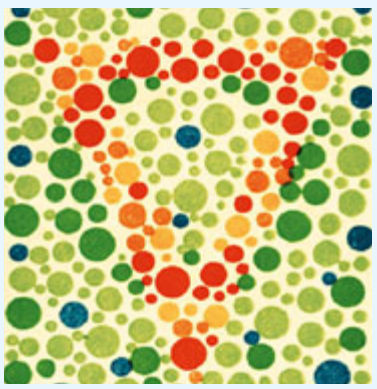


**Рисунок 4.** Люди с нормальным зрением видят треугольник. А люди со слепотой на красный или зеленый цвета видят круг.

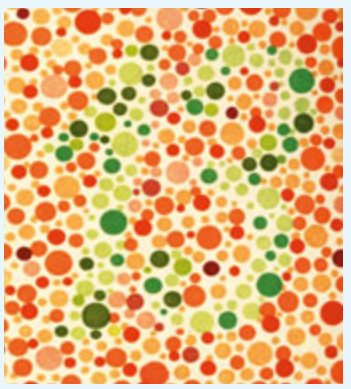


**Рисунок 5.** Здесь изображены цифры 1 и 3. Люди, не различающие красный и зеленый цвета, видят цифру 6.

## Бабушкины рецепты

### Старость не радость...

При старческой бессоннице смешайте по 2 чайн. ложки цветков, листьев и плодов боярышника. Залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе. Утром и в обед перед едой пейте по 50 г настоя. А перед сном в оставшийся настой добавьте 1 чайн. ложку меда и 30 капель аптечной настойки пиона. Курс — 20-30 дней.

### Укрепляем дёсны

При кровоточивости десен полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Чтобы приготовить полоскание, нужно смешать 2 части порошка коры дуба и 1 часть липового цвета. Заварить 1 чайн. ложку травяной смеси 1 стаканом кипятка, прогреть на огне 3 минуты и процедить после остывания. Также укрепляет десны сок квашеной капусты.

# Про верность

## Душевная история

**Лошади — верные, преданные животные. Им все равно, какой у них хозяин, — пьяный или трезвый, старый или молодой, красивый или нет.**

...Глубокой зимней ночью по трассе металась лошадь. Люди пытались поймать ее, но она не давалась. Что-то или напугало животное, или встревожило. Но что?.. Наконец удалось обнаружить на обочине мужчину. Он был донельзя пьян, даже пошевелиться не мог. Пытались его разбудить, да тщетно. Мужик не хотел подниматься и бурчал что-то нечленораздельное. Скорее всего, в снегу он лежал давно. А на улице минус 8. Замерз бы мужик, если бы не верная Мышка. Кобыла спасла хозяину жизнь. В конце концов пьяного погрузили в проходящую мимо машину и отвезли домой.

Лошадь Мышка — помощница по хозяйству. Живет у Ивана уже несколько лет, служа ему верой и правдой. Об этой курьезной истории Иван не любит вспоминать: стыдно, видимо. Мышка — его единственный член семьи. Живут вдвоем, супруги у Ивана нет. После своего спасения хозяин лучшие куски отдает лошадке — овес, сахарок, яблоки... И сам перестал к бутылке прикладываться. Боится, как бы чего не произошло.

**P. S.** Животные часто спасают жизни людям, действуя порой неосознанно. Их верность и преданность не имеет срока годности. Многим людям стоит поучиться этому.

## Умные мысли

НА ОШИБКАХ ЧЕЛОВЕК УЧИТСЯ. ГЛАВНОЕ — ПРИЗНАТЬ, ЧТО ИХ СОВЕРШИЛ, ХОТЯ БЫ ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ.


# Молодость – это хорошее состояние наших сосудов

Молодость напрямую зависит от состояния сосудов. Поврежденные холестерином и неэластичные сосуды могут стать причиной нарушения кровообращения, нестабильной работы сердца, повышенного артериального давления... Сидячая работа, неправильное питание, вредные привычки – все эти факторы негативно сказываются на здоровье сосудов.

Если же вовремя обратить внимание на свое здоровье, то сохранить хорошее состояние сосудов возможно. Необходимо больше двигаться, отказаться от фастфуда, вредной жирной пищи, курения и обратить внимание на натуральные растительные средства, улучшающие состояние сосудов.

Одним из самых эффективных растений для здоровья сосудов считается **диоскорея**. Она усиливает кровоснабжение, расширяет сосуды, насыщая клетки кислородом и питая полезными веществами, способна очищать стенки сосудов от «плохого» холестерина, избавляет от симптоматики атеросклероза. Растение улучшает постинфарктное состояние, смягчает последствия инсульта, повышенного артериального давления, и ревматоидного артрита, а также снижает риск возникновения тахикардии и стенокардии.

Именно такой экстракт диоскореи содержится в улучшенном составе **Атероклефит БИО** от компании «Эвалар».

Прием 2 капсул Атероклефит БИО утром и 2 капсул вечером способствует нормализации артериального давления, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, снижению уровня холестерина и риска атеросклеротических изменений сосудов[1]. Хорошей новостью является то, что Атероклефит БИО способствует снижению «плохого» холестерина (низкой плотности), сохраняя «хороший» (высокой плотности)[1], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как, тестостерон и эстроген.

Чтобы сохранить молодость всего организма и предотвратить сосудистую катастрофу – инфаркт, инсульт – необходимо регулярно чистить сосуды. Используйте для этого Атероклефит БИО – 100 % натуральное[2] средство, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце – здоровым!

Спрашивайте в аптеках!

Эвалар

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

[1]Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18. [2]По действующим веществам. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*Ещё та проблема*

# Почки погибают тихо...

**Недавно хроническую болезнь почек включили в пятерку самых опасных для жизни. С чем это связано? Об этом мы беседуем с врачом-нефрологом Юлией Алексеевной Желобовой.**

***— Такие заболевания, как инфаркт, инсульт, у всех на слуху. О почечных болезнях говорится мало...***

— К сожалению, это так. Может, потому, что почки погибают тихо, практически бессимптомно. При этом в восемь раз повышается риск инфарктов и инсультов. Ведь если плохо фильтруется кровь, сосуды изнашиваются на порядок быстрее. По статистике, функция почек нарушена у каждого четвертого человека, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому важно помимо кардиолога, эндокринолога и терапевта обращаться к нефрологу.

***— А с какими заболеваниями пациенты чаще всего обращаются к врачу?***

— С пиелонефритом — воспалением почек, которое провоцирует вирусная или бактериальная инфекция. У женщин, как правило, заболевание развивается после цистита, который не был вылечен до конца или лечился неправильно. У мужчин пиелонефрит проявляется на фоне простатита. В результате воспаления в почках начинает образовываться соединительная ткань, нередко возникают кисты — полостные образования, заполненные жидкостью. Естественно, в таком состоянии почки уже не могут полноценно очищать кровь.

Камни в почечных лоханках и чашечках тоже источник хронического воспаления и тоже снижают функцию почек.

В последние годы распространена диабетическая нефропатия. При диабете через почки проходит кровь с повышенным содержанием сахара. Глюкоза тянет за собой много жидкости, вызывая повышение давления внутри каждого клубочка. В результате почки хуже фильтруют кровь.

Ну и, конечно, аутоиммунные заболевания. Нефрологи все чаще имеют дело с гломерулонефритом. Суть болезни: иммунная система начинает рассматривать ткань почки как чужеродную. В результате возникает воспаление в клубочках, в дальнейшем этот процесс распространяется на все почки. Если не предпринимать мер, результат будет плачевный — хроническая почечная недостаточность.

> СУЩЕСТВУЕТ ДИАГНОЗ ЛЕКАРСТВЕННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ПОЧЕК. ТАК БЫВАЕТ, КОГДА БЕСКОНТРОЛЬНО ПРИНИМАЮТ МЕДИКАМЕНТЫ, ОСОБЕННО ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ. ПАРАЦЕТАМОЛ И ИБУПРОФЕН — ОПАСНАЯ СМЕСЬ.

***— Что должно заставить заподозрить неладное?***

— Конечно, организм сигнализирует о неполадках, но не все пациенты связывают это с почками. Например, кожный зуд или плохой аппетит, отвращение к мясной пище. Когда почки плохо работают, токсины скапливаются в организме, аппетит уменьшается. Могут изменяться вкусовые ощущения, появляется привкус во рту. Еще несколько специфических признаков:

* частое (трудно терпеть позыв, надо сразу бежать в туалет) или, наоборот, редкое, вялое мочеиспускание;

* пенистая моча. Может быть единственным признаком неблагополучия почек. Указывает на то, что в моче есть белок;

* отеки лица, голеней, стоп. Если почки полноценно не функционируют, жидкость задерживается в мышцах и коже. Это отражается на внешности;

* кровь в моче. Когда почечный фильтр не справляется, клетки крови попадают в мочу. Требуется доскональное обследование.

***— Насколько информативен анализ мочи для диагностики болезней почек?***

— Анализ мочи — первый показатель, по которому достаточно много можно узнать. Например, присутствие белка в моче (протеинурия) уже говорит о том, что почечные клубочки неспособны фильтровать кровь должным образом. Но белок в моче может быть ложным, например, если мочу не спешили передавать в лабораторию. Поэтому правильный сбор мочи так важен для диагностики. Кстати, протеинурия может быть и при лихорадке. В любом случае нужно сделать повторный анализ и разобраться в ситуации. Нефролог обязательно назначает УЗИ почек. Оно поможет оценить четкость контуров капсулы, наличие кист. А УЗИ с допплерографией дает информацию об артериях почечных клубочков и в целом о кровоснабжении почек. Другие методы применяются по показаниям.

> ПЕНИСТАЯ МОЧА МОЖЕТ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ПРИЗНАКОМ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОЧЕК. ЭТО ЗНАЧИТ, В МОЧЕ ЕСТЬ БЕЛОК. А ОТЕКИ ЛИЦА, ГОЛЕНЕЙ И СТОП ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ПОЧКИ ПОЛНОЦЕННО НЕ ФУНКЦИОНИРУЮТ.

***— Что способствует развитию хронической болезни почек?***

— Почки — уязвимый орган. Неправильная еда, плохая питьевая вода, вредные привычки сразу сказываются на их работе. Да и инфекцию, возникшую в любой части организма, кровотоком несет в них же. Лекарства сильно бьют по почкам. Существует даже диагноз лекарственное поражение почек. Так бывает, когда бесконтрольно принимают медикаменты, особенно обезболивающие препараты. Парацетамол и ибупрофен — опасная смесь. А если у вас уже есть проблемы с почками, их принимать нельзя! Вообще чем меньше обезболивающих, нестероидных противовоспалительных, жаропонижающих, тем лучше для почек.

***— А что скажете про антибиотики?***

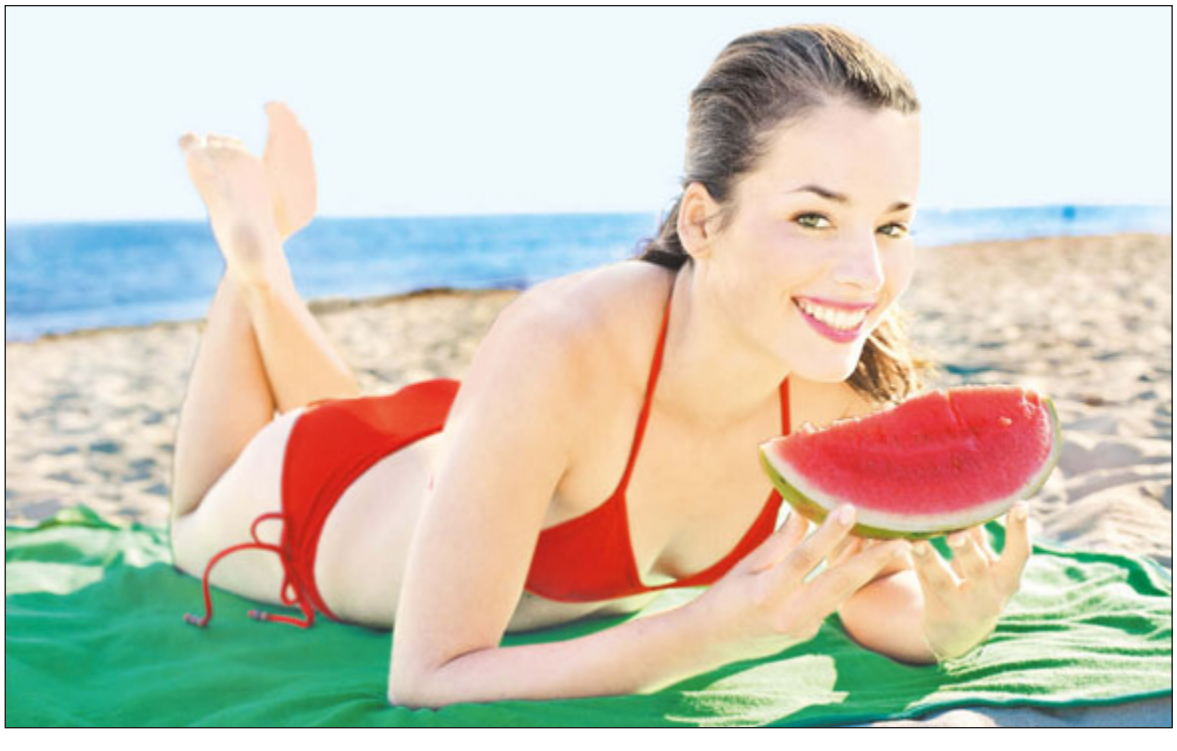
— Бывает, что без антибиотиков не обойтись. Но если снижена функция почек, их нужно принимать с осторожностью, поскольку почки неспособны полностью вывести лекарственные компоненты из организма. Например, у вас хронический пиелонефрит и надо удалить зуб. Стоматолог должен подобрать безопасный препарат с индивидуальной дозой. Иначе прием антибиотиков может привести к развитию токсических эффектов — зуда, сыпи, тошноты, рвоты, нарушения стула.

***— Говорят, надо есть много арбузов. Они чистят почки...***

— Если у вас уже диагностировали хроническую болезнь почек, будьте осторожны с этой ягодой. Во-первых, в арбузе содержится много сахара, а при болезнях почек нужно контролировать сахар в крови. Во-вторых, в нем много воды, что тоже дополнительная нагрузка для почек. Поэтому нужно съедать не 3-4 куска арбуза, а один. Что точно почки любят, так это морсы из брусники, клюквы. Они содержат вещества, которые предотвращают воспалительные процессы в почечной ткани.

***Будь начеку!***

НЕФРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ. ЛЕЧИТЕ ЛЮБЫЕ ИНФЕКЦИИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ. БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ ПОЧЕК ЯВЛЯЕТСЯ НИЖЕ 130. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ХОДИТЕ ПЕШКОМ. РАЗ В ГОД ДЕЛАЙТЕ УЗИ ПОЧЕК, СДАВАЙТЕ БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ, ВКЛЮЧАЯ КРЕАТИНИН, И, КОНЕЧНО, ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ.



***Кошмарики***

## Подавился документом

Чиновник Владимир Журавлев, который был замглавы управления Россельхознадзора по Иркутской области и Бурятии, попался на взятке и едва не умер во время задержания. Он взял лист бумаги, облизнул пальцы, пытался его проглотить и подавился документом. На выручку пришел один из силовиков. Он начал стучать взяточника по спине. В документе была так называемая черная бухгалтерия. О том, удалось ли спасти вещдок, не сообщается.

## Сбила машина, и незрячий стал видеть

Януш Горай ослеп 20 лет назад. Однажды, когда он переходил дорогу, его сбила машина. Потребовалась операция на бедре. А спустя неделю к мужчине по неизвестной причине вернулось зрение. Януш считает: он снова стал видеть потому, что в момент ДТП ударился головой о капот автомобиля. А врачи полагают, что мужчина прозрел из-за побочного эффекта от приема препаратов, которые ему назначили в стационаре, чтобы он быстрее восстановился после травмы.

## Что бы в рот положить?

Три четверти россиян признались, что после режима самоизоляции не в состоянии держать под контролем свое желание пойти на кухню и что- съесть. Половина граждан заявили, что едят минимум в два раза больше, чем раньше.

*Ликбез для пациентов*

# О вязкости крови и липидном обмене

**Чтобы не случилось сосудистой катастрофы, надо поддерживать в норме и то, и другое.**

### ПЬЕМ ВОДУ — РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ

Во-первых, люди очень мало пьют жидкости. Ее организму требуется не меньше 1,5-2 литров в день. Это самый простой способ разжижить кровь.

**О витамине С.** Не случайно во всех европейских странах пьют свежевыжатый апельсиновый или лимонный сок, потому что витамин С тоже разжижает кровь. Не любите такие соки? Ешьте красный и зеленый перец, черную смородину, яблоки, зелень петрушки и укропа, брокколи, брюссельскую и цветную капусту — в них аскорбиновой кислоты в несколько раз больше, чем в цитрусовых. Одно но... Витамин С разрушается при нагревании, поэтому все эти продукты лучше есть свежими. Еще есть квашеная капуста и ее рассол, который наши бабушки всегда давали пить домочадцам. Это тоже витамин С, который разжижает кровь. А еще шиповник и облепиха.

**1 литр крови в минуту очищает печень, если она здорова.**

### С ХОЛЕСТЕРИНОМ СПРАВИТСЯ ПЕЧЕНЬ

Многие пациенты на приеме удивляются: «У меня повышенный холестерин? Быть этого не может! Я не ем жирную пищу!» Повышение холестерина обусловлено совершенно другими факторами. Например, плохой работой печени. Если она хорошо функционирует, то должна разрушать вредный холестерин. Об этом даже доктора забывают. Они сразу назначают статины. Но если человек их начинает принимать, то организм привыкает к этим препаратам, и выключается самое древнее свойство организма — саморегуляция. Привыкая к статинам, он отказывается работать, полагая, что ему и так хорошо. А можно ведь всего лишь усилить функцию печени обычными ферментами или травами.

*Авось пригодится*

Есть очень старый тибетский рецепт — смесь сока одного лимона (витамин С), стакана овса и 1/2 ст. ложки меда. Три этих ингредиента с вечера надо залить 1 л воды, утром процедить — получится чуть меньше стакана напитка. Его надо выпить утром, натощак, до начала лечения таблетками. Это усилит функцию печени и нормализует уровень холестерина.

КТО РАНО ВСТАЕТ, ТОТ К ОДИННАДЦАТИ УТРА УЖЕ ОХРЕНЕВАЕТ.

*На приёме у травматолога*

## Зацепилась за булыжник и сорвала ноготь на пальце ноги...

***Отдыхала в Геленджике. Берег там весь в булыжниках. Вот я и сорвала ноготь на большом пальце ноги. Палец нагноился. Дело дошло до операции. Как я должна была правильно поступить, чтобы беды не случилось?***
**Тамила Гамишева, Ингушетия**

Такие травмы на ногах часто случаются летом. Особенно опасны сланцы с тонкой подошвой, легко подгибающейся при неосторожном шаге. Зацепившись ногтем за выступ асфальта, камень или корягу, можно легко его оторвать от ногтевого ложа, частично или полностью.

Независимо от того, как сильно поврежден ноготь, сразу же приложите к пальцу любой холодный компресс — пакет с заморозкой, бутылку с водой. Полейте рану холодной чистой водой! Холод нужно прикладывать, пока не остановится кровь. Будьте осторожны, не доведите ткани до обморожения.

Для дезинфекции полейте палец перекисью водорода, хлоргексидином, раствором фурацилина или в крайнем случае водкой или спиртом. Алкогольные средства менее желательны, они затрудняют заживление. Ими лучше обрабатывать только участки вокруг раны.

После этого забинтуйте палец или наклейте на оторвавшийся ноготь стерильный пластырь. При небольшом повреждении можно обойтись без визита к врачу — ноготь постепенно отрастет заново, а поврежденную пластинку аккуратно срежьте.

Если отслоение большое, необходимо показаться хирургу. То, что оторвалось, уже не приживить, но, по крайней мере, врач проверит, что на этом участке нет гематомы и инфекции.

Ни в коем случае не отрывайте ноготь, не парьте ноги в горячей воде, не наносите компрессов из пищевых продуктов (яиц, сметаны). Они могут усилить воспаление.

**Б. В. Ткачев, травматолог, врач II категории**

*Ёшкин кот!*

В XIX веке в Великобритании был интересный и необычный способ лечения коклюша у детей. Больному ребенку назначался особый суп из девяти лягушек.

СРЕДНЕВЕКОВАЯ медицина практиковала интересный метод от болей в области спины: больного клали между двух досок, связанных между собой.

ГАЗИРОВАННЫЙ напиток кока-кола вплоть до 1903 года содержал кокаин и назначался детям как лекарство от головной и зубной боли.

В ГРЕЦИИ с незапамятных времен ангину лечат лимоном. При первых признаках ангины 5 тонкокожих лимонов нарезают кружками и в течение дня рассасывают. Без сахара! И ангина отступает.

# Крапива — доктор

**КРАПИВА ЛЕЧИТ, НО ВСЕ СНАДОБЬЯ ИЗ НЕЕ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТСЯ ВНУТРЬ, СПОСОБСТВУЮТ СГУЩЕНИЮ КРОВИ.**

■ **От кашля** залейте 1 чайн. ложку цветков крапивы стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут, процедите. Пейте приготовленный настой вместо чая.

■ **У вас анемия?** Залейте 2 ст. ложки листьев крапивы стаканом крутого кипятка. Отставьте на 15-20 минут для настаивания и процедите. Принимайте по 1-2 стакана за раз за 15 минут до еды 3 раза в день.

■ **От запора, геморроя.** Смешайте 3 ст. ложки сушеных листьев крапивы и 1 ст. ложку коры крушины и залейте 1 л кипятка. Подержите на огне 15-20 минут, остудите, процедите. Пейте 2 раза в день по 1/2 стакана утром, натощак, и на ночь.

■ **При алопеции (выпадении волос).** Залейте 100 г измельченных свежих листьев крапивы раствором 6%-ного столового уксуса, разведенного с водой в пропорции 1:1. Проварите 30 минут на слабом огне, процедите и остудите. После мытья волосы ополосните отваром, можно отвар втирать в кожу головы.

■ **При радикулите.** Высушенные листья крапивы измельчите и смешайте с вазелином и горьким стручковым перцем (2:1:1). Такую мазь наносите на болезненные участки 2 раза в сутки. Или измельчите в мясорубке или в блендере крапиву вместе со стеблем. Смешайте со сливочным маслом и тертым хреном в соотношении 1:1:1. Храните смесь в холодильнике. Радикулит отступит, если каждый вечер втирать эту смесь в больное место. Не забудьте утеплить его шерстяным платком. Курс — 20 дней.

*Как жили наши предки*

## Медаль за пьянство

**Петр I в 1714 году придумал, как бороться с пьянством.**

Народ на Руси всегда любил выпить. Петр I придумал, что с этим делать. Он издал приказ всем злостнопьющим, то есть алкоголикам, выдавать медаль за пьянство. Весила эта награда примерно 7 килограммов. Сделана она была из чистого чугуна. Медаль вручали в городовой канцелярии, а на шею конструкция крепилась так, чтобы снять ее самостоятельно награжденный не мог. Носить на себе знак отличия нужно было неделю.

*Это может быть у кого угодно*

# Гемангиома на губе

**Людей с гемангиомой на губе можно часто встретить. Даже если она небольшая, все равно требует постоянного наблюдения хирурга, желательно онколога. Если же растет, ее надо удалять.**

## Что это за болячка?

Гемангиома — это сосудистая опухоль. Чаще всего она врожденная. Если гемангиома на губе растет, ее надо немедленно удалить. Нерастущие гемангиомы можно наблюдать, так как они могут уменьшаться и исчезать самостоятельно.

Встречаются и старческие гемангиомы на губе. Они часто появляются по краям губ у пожилых людей. Такие же гемангиомы могут быть на слизистой оболочке полости рта, на языке. Старческая гемангиома способна прорастать вглубь, достигая больших размеров. Если она располагается на языке, то порой язык не помещается в полости рта. А если проросшая вглубь гемангиома располагается на губе, то губы становятся сухими, трескаются, из трещин может сочиться кровь. В пожилом возрасте гемангиома губ может перерождаться в злокачественную опухоль.

**У пожилых людей такая опухоль часто появляется по краям губ, на слизистой рта и языке.**

## Как диагностируют эту опухоль

У новорожденных гемангиому на губе обязательно исследуют ультразвуком. Опухоли в этом месте особенно опасны. Они могут нарушать функции сосания и даже дыхания, если растущая гемангиома будет закрывать вход в носовую полость. Ультразвуковое исследование позволяет определить, как глубоко распространилась гемангиома вглубь тканей, то есть определить ее границы.

При старческой гемангиоме губ также проводят ультразвуковое исследование. Для уточнения диагноза иногда требуется проведение рентгенологического исследования, в том числе рентгенография кровеносных сосудов. При подозрении на злокачественное перерождение опухоли проводится всестороннее обследование больного для выявления степени распространения опухолевого процесса.

## Какое лечение предложит доктор

Гемангиома на губе может пройти самостоятельно. Но так бывает лишь в 10% случаев, и только у доношенных детей. У остальных гемангиомы приходится удалять. Все зависит от величины и распространенности гемангиомы. Так, небольшую капиллярную лучше всего удалить с помощью лазера. Такая операция происходит безболезненно и не оставляет рубцов. Кавернозную и смешанную гемангиомы, а также большую капиллярную можно удалить криогенным методом, то есть холодом (жидким азотом). Такая операция позволяет удалять небольшие и средние гемангиомы, не оставляя рубцов. Этот способ хорош и тем, что гемангиомы на губе часто расположены в зоне прохождения лицевого нерва, и во время хирургического иссечения его можно повредить. При криодеструкции такого не бывает.

**Р. М. Махов, хирург-онколог**

*Не упусти время*

**Если гемангиома на губе пульсирует, это говорит о том, что ее питает крупный сосуд.** В этом случае перед удалением проводится специальное лечение, необходимое для того, чтобы опустошить кровеносные сосуды. Делается это при помощи лучевой или гормональной (при помощи глюкокортикоидных гормонов) терапии. Такую гемангиому на губе нужно удалить как можно раньше.

КАРТОШКА — ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ! ВОЗЬМИТЕ ГЕКТАР КАРТОШКИ И ОКУЧИВАЙТЕ, ОКУЧИВАЙТЕ...

## Знаете ли вы, что...

● Ночная потливость может быть симптомом рака. На онкологию также может указывать повышенная температура тела и необъяснимая потеря веса. Так себя иногда проявляют лимфома, лейкоз и рак мочевого пузыря.

● Британские медики рассказали о простом способе диагностики рака легких. Надо приложить друг к другу два указательных пальца рук. Между кутикулами должно быть небольшое расстояние в виде слегка вытянутого ромба. Если условный ромб не получается, стоит обследовать легкие.

● Употребление кофе может вдвое снизить риск развития рака печени. Результаты исследования показали, что у любителей кофе (молотого или растворимого) риск развития этого типа онкологии на 50% ниже по сравнению с остальными пациентами.

*Будь начеку!*

# Подскажет группа крови

**Шведские медики назвали группу крови, обладатели которой имеют наименьший риск развития рака.**

Ею оказалась самая древняя первая группа крови. Люди с первой группой крови болеют онкологическими заболеваниями редко. Зато часто страдают гастритами и язвами желудка. А вот люди, имеющие вторую группу крови, чаще всего болеют раком желудка. Обладатели третьей и четвертой групп чаще других имеют дело с раком поджелудочной железы. Однако эти примеры не стоит воспринимать как приговор. Наоборот, знание своих слабых мест должно побудить регулярно обследоваться. Тогда есть шанс избежать заболевания.

*Симптомы рака* — *Прочти и передай другому*

# Опасная семёрка

**1.** Изменения в работе кишечника или мочевого пузыря. В том числе частые позывы сходить в туалет или, наоборот, стул реже трех раз в неделю.

**2.** Незаживающая рана. Известно, чем старше становится человек, тем медленнее происходит регенерация, включая заживление ран. Если вы замечаете, что рана не затягивается слишком долго — более трех недель, это повод поскорее обратиться к врачу.

**3.** Необычное кровотечение или выделения. Это могут быть кровотечения между менструациями у женщин (возможный симптом рака шейки матки), выделения из сосков (подозрения на рак молочной железы), кровь в содержимом кишечника (подозрение на колоректальный рак), а также другие выделения, с которыми вы не сталкивались прежде.

**4.** Утолщение (припухлость) или комок (узел) в груди или другой части тела.

**5.** Долго не проходящий кашель, хрипота, а также осиплость, одышка. Если эти симптомы длятся больше трех недель, они могут быть признаками рака легкого.

**6.** Новые родинки или изменение старых: потемнение, деформация, рост.

**7.** Нарушение пищеварения или трудности при глотании.

Заподозрили проблему со здоровьем? Начните с визита к терапевту в поликлинике по месту жительства. Сейчас всем врачам дано указание при малейших подозрениях на рак назначать необходимые анализы и давать направление к онкологу. Дальше все должно происходить в сроки, указанные в Приказе Минздрава РФ от 15.11.2012 №915н. В течение 5 дней с момента установки диагноза или подозрения на рак вас должны отправить на консультацию врача-онколога по направлению терапевта. Следующий день с момента установки предварительного диагноза онкологом отводится для взятия биопсии.

За 15 календарных дней с даты поступления биопсии эксперты должны дать заключение по биопсийному материалу.

В течение 10 календарных дней с момента подтверждения диагноза больного должны госпитализировать в онкобольницу.

72 часа с момента госпитализации отводится врачам на составление плана лечения (при неотложной госпитализации — незамедлительно).

Если сроки затягиваются, звоните в свою страховую компанию.

# На ночь глядя...

**Перекусы в позднее время суток могут стать причиной сразу двух видов рака — предстательной и молочной железы.**

Испанские ученые провели исследование, результаты которого показали, что онкобольные любят хорошо поесть в ночное время. Но ужин после 9 часов вечера или менее чем за 2 часа до сна на 25% увеличивает риск дальнейшего развития рака. Связано это с тем, что поздние приемы пищи ускоряют обменные процессы. А при раке их лучше притормозить.

Всемирная организация здравоохранения причисляет поздний прием пищи к факторам, провоцирующим развитие рака.

# Ай, комарик укусил!

**Летом укусов насекомых не избежать. Как быстро избавиться от последствий?**

**ТОЧНО КОМАРИК...**

Категорически запрещено расчесывать место укуса, поэтому необходимо быстро избавиться от зуда. А он может быть очень сильным!

* В 1 ст. ложку соды добавьте немного кипяченой воды до консистенции густой манной каши. Наложите на место укуса и накройте сверху влажной ваткой или кусочком бинта. У взрослых зуд стихает через 5-10 минут, у детей — через четверть часа. А можно обмакнуть в соду и приложить ватку к укусу.

* Кусочек льда заверните в салфетку, чтобы избежать обморожения, и приложите к месту укуса.

* Нанесите на место укуса мед и оставьте на 2 часа. Это избавит от зуда, снимет воспаление, красноту.

* Быстро снимает зуд молоко, разведенное водой. Смешайте 2 ст. ложки молока с 2 ст. ложками воды, пропитайте смесью тампон. Почаще протирайте место укуса.

* Если комары искусали все тело, спасет теплая ванна с уксусом. Чтобы снять зуд, достаточно 2-3 стаканов.

* Пораженное место натрите крепким солевым раствором. Неприятные ощущения исчезнут через несколько минут.

* Помогает при укусах комаров и хозяйственное мыло. Смочите его водой и натрите место укуса. Смойте мыло через два часа.

**ОСА**

Действовать нужно быстро, чтобы нейтрализовать действие яда.

* Сразу же после укуса на это место положите холод. Используйте любой пакет из морозилки.

* Помогает снять боль и отечность свежая петрушка. Разомните листья и закрепите на месте укуса. Уже в первые минуты боль стихает, а отек начинает спадать.

* Можно приложить кусочек лука. Меняйте его каждый час. Или кусочек яблока, зафиксировав его повязкой на 2 часа.

**ПЧЕЛА**

Чтобы извлечь жало, протрите спиртом место укуса и немного надавите на него с двух сторон. Жало выдавится. Если этого не произошло, извлеките его пинцетом.

* Нейтрализовать яд насекомого хорошо помогает сахар. Смочите его водой и приложите к укусу.

* Прикладывайте к месту укуса поочередно кусочек мякоти помидора и огурца. Помидор снимает отек, а огурец устраняет боль и жжение. Но такое лечение помогает не позднее чем через 10 минут после укуса.

* Место укуса смажьте тонким слоем меда и сверху приложите ошпаренный капустный лист. Боль и отек проходят в течение часа.

## Пригодится

■ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? ВЫПЕЙТЕ СТАКАН КРЕПКОГО СЛАДКОГО ГОРЯЧЕГО ЧАЯ, А ЗАТЕМ СЪЕШЬТЕ КУСОЧЕК ЛУКА И НАТРИТЕ ЕГО СОКОМ ВИСКИ.

■ ПРИ ЦИСТИТЕ НЕ ПРИНИМАЙТЕ ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ ПРЯМО ПЕРЕД СНОМ — БУДЕТЕ БЕГАТЬ В ТУАЛЕТ ВСЮ НОЧЬ.

■ ПОСЛЕ КУРСА ХИМИОТЕРАПИИ И ДЛИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ АНТИБИОТИКАМИ ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА КОЗЬЕГО МОЛОКА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

## *Всем, кто попадался на пути, я кричала: «А меня Бог наказал!»*

Моя бабушка была очень верующим человеком. Помню такой случай. Я совсем маленькая, лет пять. Бабуля меня кормит завтраком, я что-то напеваю, не слушаюсь, верчусь. Вдруг она мне сказала: «Не балуйся за столом, а то Бог накажет», — и отвернулась. А я ее спине язык показала. И все! Внезапно почувствовала, что не могу двинуть шеей, она словно застопорилась.

Пришла мама на обед, а я сижу вся перекошенная. Мне быстро намотали шарф на шею и повезли в поликлинику. Всем, кто по пути попадался, я радостно кричала: «А меня Бог наказал!» И врачам об этом торжественно сообщила. Жаль, но врачи при мне заставили маму вспомнить, что могло со мной приключиться на днях. И мама рассказала, что я играла в мокром песке, вот невралгию и заработала. Просто проявилась она именно так. Как знать, если б не врачи, может, я с тех пор стала бы послушной и богобоязненной?

Дома мама бабушке сделала строгий выговор и потребовала, чтобы бабуля не смела мне Богом грозить. Ну и заодно добавила, что вообще-то Бога нет. Но я все равно почему-то знала, что не мокрый песок виноват, это я плохо поступила.

**Олеся,**
**Краснодарский край**

## Думай, думай

# Мочу пить – здоровью вредить

**В начале XX века в России для укрепления здоровья было принято пить мочу.**

Некий доктор Замков убедил это делать даже Максима Горького и наркома Молотова. А раз такие известные люди пьют ее, значит, и другим полезно. И народ стал лечиться этой пахучей жидкостью. Метод работал плохо, Замкова отправили в ГУЛАГ. Вторая волна популярности избавления от болячек с помощью мочи возникла с появлением разных народных лекарей, которые большими тиражами издавали свои книги о том, как излечиться от ста болячек.

Справедливости ради надо признать, что свежая моча действительно заживляет раны благодаря содержащемуся в ней гормону преднизолону. Но такое лекарство можно спокойно купить в аптеке.

# Обгорели на солнце?

**Лучше всего кожу смазать специальным средством на основе декспантенола.**

Но если его нет под рукой и вы находитесь где-то в тропиках, поищите клумбу с алоэ. Мясистый лист этого растения вымойте, разрежьте пополам. Выступивший сок щедро нанесите на покрасневшие участки тела.

Еще один безопасный способ успокоить кожу: залейте 1 ст. ложку цветков ромашки стаканом кипятка. Через полчаса процедите и охладите. С этим настоем можно делать прохладные компрессы.

# Алкоголь в жару

**Риск возникновения сердечных приступов, инсультов и инфарктов увеличивается во много раз, если утолять жажду любыми напитками, содержащими алкоголь.**

■ Вино и другие напитки. Алкоголь в жаркую погоду вызывает еще большее потоотделение, начинается обезвоживание организма. Для расщепления спиртного даже при нормальной температуре воздуха требуется много воды. Поэтому появляется желание пить жидкость снова и снова. Кроме того, спиртное повышает аппетит, и человек вместо легкой пищи начинает есть жирную. Она вызывает еще большую жажду. Можно получить тяжелое отравление алкоголем вплоть до смертельного исхода, выпив даже маленькую дозу. Жара усиливает токсическое действие алкоголя.

В жару нельзя шутить с алкоголем еще и потому, что он создает огромную нагрузку на сердце и мозг человека. А слишком большое количество выпитого спиртного может вызвать гипертонический криз. Последствия его бывают очень тяжелыми и часто заканчиваются инсультом и инфарктом. Первые симптомы беды — головокружение, головная боль, шум в ушах и провалы в памяти. Человека пошатывает, и он может споткнуться даже на ровном месте.

На пляже подвыпившего человека подстерегает солнечный удар. Он тоже нередко заканчивается инсультом и инфарктом. Особенно если температура воздуха на улице выше плюс 33-35°С.

■ О пиве. Холодное пиво действительно освежает, но ненадолго. Неутолимая жажда заставляет человека выпить много пива.

■ О квасе. Этот полезный напиток содержит много витамина $B_1$, который оберегает организм от нагрузок. Речь идет о домашнем квасе — его можно пить без опасений. А вот к квасу, который продают из бочек, надо относиться с осторожностью. На жаре он бродит, ведь на заводе в него добавляют специальную закваску. При брожении градус алкоголя в квасе повышается. Захмелеть не захмелеешь, но такой квас жажду точно не утолит. Здоровым людям утолить жажду в знойный день помогут вода с лимоном или минеральная вода со щелочным составом, например ессентуки, зеленый чай.

ЛУЧШЕ УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ ВОДА,
ВЫПИТАЯ НЕ ЗАЛПОМ, А МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ.

**При простатите**

# Чабрец — надёжный друг мужчин

Помогает в лечении и профилактике простатита и аденомы. Насыпьте в термос 2 ст. ложки чабреца, по 1 ст. ложке душицы и мяты. Залейте 1 л горячей воды и настаивайте ночь. Весь настой надо выпить в течение дня. Курс лечения — месяц. Такие курсы надо проводить раз в полгода.

# Целебная настойка на красном вине

Поместите в стеклянную емкость 150 г измельченных перьев зеленого лука, 100 г меда и залейте 1 л натурального красного вина. Перемешайте, посуду плотно закройте и поставьте в темное прохладное место на 2 недели, периодически взбалтывайте смесь. После настойку процедите. Хранить снадобье нужно в холодильнике. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 2 раза в день.

■ РЕГУЛЯРНЫЙ СЕКС ПОВЫШАЕТ БОЛЕВОЙ ПОРОГ ЧЕЛОВЕКА.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЖЕТСЯ ОТ СЕКСА, ЕГО ПЕНИС МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬСЯ В РАЗМЕРАХ.

ТЕСТОСТЕРОН НУЖЕН МУЖЧИНЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ ОН СЕБЕ СОЗДАЕТ ИЗ-ЗА ТЕСТОСТЕРОНА.

**Знаете ли вы, что...**

У женщин после хирургической менопаузы часто возникают проблемы с сердцем. Раньше считалось, что причина — в снижении работы яичников и, собственно, уменьшении количества половых гормонов — эстрогенов. Теперь это опровергают московские врачи. Они утверждают: проблемы с сердцем и сосудами начинаются, когда удаляется матка. И рекомендуют всем женщинам, у которых по каким-то причинам она была удалена, наблюдаться не только у гинеколога, но и у кардиолога. В каком бы возрасте это ни произошло.

# ЛАПША

**из писем читателей**

*На самом деле мнение о том, что мужчины хотят заниматься любовью, сильно преувеличено. Они кушать часто хотят.*

**Ирина, Смоленская обл.**

***

*Какие слова я чаще всего говорю во время секса? Вы не поверите: «Мурзик, пошел вон!»*

**Владимир, Московская обл.**

***

*Я не люблю лохматых мужиков. Терпеть не могу лохматость тела! Наличие волосяного покрова приветствуется. Но не персидский ковер, а так, битый молью половичок.*

**Анжела, Н. Новгород**

## *Из-за постоянных стрессов у мужа начались проблемы с потенцией*

Мой муж пропадает на работе целыми днями. Ответственная должность, напряженный график — и так год за годом. В результате постоянные стрессы отразились на здоровье — начались проблемы с эрекцией. Сначала мы списывали их на переутомление, плохое настроение... Потом стало понятно, что единичные неудачи в постели переросли в закономерность. Муж обратился к врачу, и он только подтвердил подозрения — супругу всерьез грозила импотенция.

Врач выписал лекарства, муж сочетал их с рецептами народной медицины. Одним из главных помощников в борьбе за восстановление мужской силы стал пастернак. Каждый день я готовила салат из свежего корня пастернака. Также добавляла сушеный корень к гарниру, мясу. Кроме того, 1 чайн. ложку семян заливала стаканом кипятка, настаивала в термосе 2 часа и процеживала. Муж ежедневно выпивал по 1/2 стакана теплого настоя 2 раза в день. Теперь все проблемы с потенцией позади.

**И. Н. Рогожникова, Архангельская обл.**

**Кое-что новенькое**

# Импотента ты узнаешь по походке

**Японские ученые установили, что мужчины с маленькой длиной шага на 40% чаще сталкиваются с импотенцией.**

В эксперименте участвовали 324 добровольца. Эксперты оценивали их здоровье по такой формуле: расстояние, пройденное за два шага (в сантиметрах), делится на рост (в сантиметрах). Этот параметр обычно используется для оценки баланса, гибкости и мышечной силы ног. Эксперты выяснили, что у мужчин с небольшими шагами длина двойного шага составляла в среднем 1,53 м, тогда как у мужчин с широкими шагами — 1,66 м. Те, чью походку можно было назвать семенящей, чаще страдали от эректильной дисфункции.

Объясняется это тем, что короткий шаг нередко связан со слабыми мышцами тазового дна, которые поддерживают мочевой пузырь, кишечник, а также задействованы в реализации половой функции. При более длинных шагах наблюдается улучшенное кровоснабжение органов таза, что благоприятно сказывается и на потенции.

# Яичко опухло...

**На приёме у уролога**

***У меня сильно опухло правое яичко. Оно в два раза больше левого. Безумно болит, как бы гладкое и красное. Температура около 38°, тошнит. До больницы дойти не могу. Что делать с яичком? Боль отдает в половой член. Иногда так болит, что плохо становится. Что это вообще может быть?***

**Ибрагим, Дагестан**

Если не можете дойти до больницы, вызовите скорую. Можно предположить, что у вас острый эпидидимоорхит. Он требует неотложной помощи, иначе заболевание перейдет в гнойный эпидидимоорхит. На этом фоне поражаются другие органы мочеполовой системы. Самый неблагоприятный исход — гнойное расплавление (исчезновение как такового) яичка. Причина недуга — воспаление яичка и его придатка. Основной симптом — резкая интенсивная боль и увеличение мошонки. Боль отдает в поясницу и нижние отделы живота, усиливается при ходьбе. Другие признаки:

* лихорадка с подъемом температуры до 40°С;

* слабость, разбитость, общее недомогание;

* мышечные боли (миалгии);

* припухлость, покраснение;

* выделения из уретры с неприятным запахом;

* боли при мочеиспускании.

Симптомы эпидидимоорхита зависят от агрессивности возбудителя и иммунитета. Внезапное возникновение симптомов — повод для обращения к врачу. Промедление может угрожать осложнениями или даже летальным исходом. Нужна экстренная диагностика, чтобы оценить состояние яичка и его придатка. Для этого проводятся анализы и ультразвуковое исследование. Особое внимание врачи обращают на общий и биохимический анализы крови (маркеры воспаления), коагулограмму, анализ на ВИЧ, сифилис, гепатиты В, С.

**Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории**

## *Врач говорит, что камень сам не выйдет*

***Недавно у меня обнаружили в почке камень. Хотя он меньше сантиметра, врач говорит, что сам не выйдет. Но и удалять не предлагает. Почему?***

**О. К. Слизаева, Волгоградская обл.**

Скорее всего, врач увидел, что камень «спокойный», не нарушает отток мочи из почки и она не воспалена, не болит. В таких случаях пациента просто наблюдают. Если камень растет, появляются проблемы с почкой и мочевыми путями — планируют операцию. Можно, конечно, попытаться удалить камень, например, через маленький прокол. Но зачем? Ведь во время операции могут возникнуть осложнения. Во время дробления и удаления можно не попасть в камень или спровоцировать кровотечение, занести инфекцию. Если почка травмируется, возникнет боль, воспаление...

*Болезнь-загадка*

# Эндометриоз в наследство

**Во всем мире эндометриоз по-прежнему считается болезнью-загадкой. Но кое-что о нем все-таки стало известно.**

## Дает сбой генетическая программа

Выяснилось, что эндометриоз — это не отдельное заболевание, а общее нарушение в работе организма. Ломается механизм обновления клеток. Природой так устроено, что отжившие клетки должны отмирать, а новые — образовываться. Но когда защитная генетическая программа дает сбой, клетки начинают бесконтрольно делиться, и возникают проблемы в яичниках, молочной и щитовидной железах, надпочечниках, в печени, толстом кишечнике...

Эндометриоз сочетается с миомой матки, утолщением эндометрия, поражением шейки матки и мастопатией. Все эти заболевания — доброкачественные, но имеют черты, присущие раковым опухолям. Эндометриоз способен проникать в окружающие ткани, может расти и как бы метастазировать. И, наконец, после лечения — консервативного или оперативного — он может возвращаться. Поэтому врачи вынуждены признать эндометриоз хроническим заболеванием, требующим контроля в течение всей жизни женщины.

## Как заподозрить болезнь

При эндометриозе возникают постоянные ноющие боли внизу живота. Как правило, боль сопровождается ослаблением организма, снижается работоспособность, ухудшается настроение, возникает депрессия; появляются вегетативно-сосудистые нарушения (жар, пот, головная боль, повышение артериального давления, сердцебиение).

Другой частый симптом, который встречается в 60-80% случаев, — кровомазание до и после месячных, а также после половой близости. Месячные могут стать чаще и обильней, бывает, что кровит послеоперационный рубец или пупок. У некоторых больных повышается температура тела. Третий симптом эндометриоза — бесплодие (от 30 до 80% случаев).

## Диагностика эндометриоза

Чтобы установить диагноз, врач назначает несколько гинекологических исследований. Первое — ультразвуковое исследование малого таза (проходить нужно на 5-7-й день месячных). Второе — консультация гинеколога. Третье — анализ крови на онкомаркер СА-125. Четвертое — магнитно-резонансная томография малого таза. И, наконец, последнее — лапароскопия. Это микрохирургический и самый точный вид диагностики, позволяющий исследовать любую форму заболевания.

## Как лечиться

Женщинам репродуктивного возраста сначала назначаются гормональные препараты прогестины в циклическом режиме, например диеногест. Они не подавляют функцию яичников, но тормозят избыточное деление клеток и рост очагов, обладают некоторым противовоспалительным эффектом.

Пациентки, не планирующие беременность, принимают гестагены (постоянно). Им могут быть назначены препараты типа бусерелина. Они выключают функцию яичников, вводя женщину в состояние искусственного климакса. Но стоит прекратить лекарственное «давление» — и снова появятся проблемы. У 40% женщин после стандартного лечения эндометриоз возвращается.

РИСК РАЗВИТИЯ ЭНДОМЕТРИОЗА ВОЗРАСТАЕТ СРЕДИ ЖЕНЩИН, ПЕРЕНЕСШИХ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ, АБОРТЫ, ВЫСКАБЛИВАНИЯ, ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ.

## Решаться ли на операцию?

Оперативное лечение эндометриоза применяется у молодых женщин реже, чем раньше, лишь в тяжелых случаях, когда болезнь затрагивает сразу несколько органов, вызывает постоянные боли, кровотечения и бесплодие. И если у врачей есть подозрения на злокачественный характер очагов. Почему врачи стараются избегать хирургии? Во-первых, оперативное лечение снижает резерв яичников, то есть уменьшает в них число яйцеклеток. Иногда до такой степени, что женщине становится не с чем беременеть. После объемных операций уже через 2-3 года у женщины может наступить хирургическая менопауза. А это уже необратимая ситуация в плане зачатия. Поэтому для подстраховки до плановой операции у женщины берут яйцеклетки или ткань яичника и замораживают их, чтобы в будущем можно было использовать для ЭКО.

Во-вторых, после операции по поводу эндометриоза нередко появляются спайки — сращение тканей. Они могут мешать зачатию, создавая чисто механические преграды для движения сперматозоидов и оплодотворения яйцеклетки. Поэтому, если женщина хочет родить, стоит планировать ребенка сразу после операции.

## Коварная наследственность

Сейчас достоверно известно, что девочкам и молодым женщинам, мамы и бабушки которых страдают эндометриозом и миомами матки, эти болезни передаются по наследству. Однако многое зависит от образа жизни девушки. Защитные механизмы сдерживают рост клеток. И только когда в организме накапливаются инфекции, воспаления, травмы в результате абортов, появляются гинекологические проблемы. Добавьте сюда низкую физическую активность, «мусорное» питание, затяжные стрессы и острые психотравмирующие ситуации. А еще иммунные и гормональные нарушения.

Поздние первые месячные, позднее начало половой жизни и поздние роды — тоже факторы риска. Если же у женщины короткий цикл, а месячные долгие и болезненные, — это повод посетить врача.

Статистика такова: диагноз эндометриоз ставится женщинам спустя 10-12 лет от начала болезни. Слишком сложно его распознать. За это время он успевает разрастись и привести к осложнениям и бесплодию. Есть анализы, по которым можно разграничить эндометриоз и рак. Должно насторожить образование эндометриоидных кист в менопаузе. В норме их быть не должно. Любое образование в яичнике в среднем «звучит» как опухоль. Врачи, как правило, советуют их удалить.

**Е. П. Плис, гинеколог-эндокринолог, врач высшей категории**

### *Немного статистики*

КАК правило, эндометриоз встречается у женщин в самый активный физиологический период жизни, чаще всего от 25 до 45 лет.

ЭНДОМЕТРИОЗОМ страдает около 15% женщин детородного возраста.

ПРИМЕРНО для половины из них болезнь становится причиной бесплодия.

ЭНДОМЕТРИОЗ встречается у 10% девочек во время становления менструальной функции.

СТАЛКИВАЮТСЯ с эндометриозом 2-5% женщин в климактерическом возрасте.

### *Факторы риска*

■ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ. ЕСЛИ ВАША МАТЬ ИЛИ БАБУШКА БОЛЕЛИ ЭНДОМЕТРИОЗОМ, НАДО БЫТЬ ОСОБО БДИТЕЛЬНЫМИ.

■ ИЗБЫТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНОВ — ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ. ИХ УРОВЕНЬ В КРОВИ ОПРЕДЕЛЯЕТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.

### *Стихи наших читателей*

## Восприятие

*Не умолкают голоса,*
*Весь мир на фоне ярких красок.*
*Он бесконечен и прекрасен:*
*Восторг, волненье, чудеса...*
*Весна — как символ перемен,*
*Цветы у самого порога.*
*И я прошу: «Не надо много...*
*Что я сумею дать взамен?»*
*К чему приводит каждый шаг?*
*Ответа точного не знаю*
*И мир огромный принимаю*
*Как дар великий — просто так.*

## Возвращение в лето

*Удивительна природа...*
*Время больше не спешит.*
*Теплый воздух небосвода...*
*Наслаждение в глуши.*
*Налегке к любимой речке*
*Я иду лесной тропой.*
*Впереди витает вечность.*
*Добрый пес опять со мной.*
*Обнимает южный ветер,*
*Воздух падает волной.*
*Вновь пишу стихи о лете*
*Окрыленною душой.*
*Счастье — ласковей*
*и ближе...*
*Не сержусь и не ворчу.*
*Неприятности не вижу,*
*Да и видеть не хочу.*

## Старое письмо

*Нашла далекое письмо.*
*Оно от папы и от мамы.*
*Открылся времени замок:*
*Уход родных — такая*
*драма...*
*Мне было чисто и светло,*
*Тепло и окрыленно было.*
*Нещадно время, как стекло,*
*Святое таинство разбило.*
*А за окном такая жуть:*
*Деревья гнутся, холод,*
*слякоть...*
*Ах, люди, дайте мне*
*поплакать —*
*Очистить душу хоть*
*чуть-чуть.*

**Наталья Окенчиц, Ставропольский край**

## За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

# Прошу помощи

### ОТ ЧЕГО МОЖЕТ КРУЖИТЬСЯ ГОЛОВА?

Голова у меня кружится почти каждый день вот уже несколько месяцев. Делала МРТ мозга, позвоночника. Ничего не нашли, кроме небольших протрузий в шейном и поясничном отделе. Невролог говорит, что вряд ли от них будут головокружения. Кровь по анализам нормальная, глазное дно тоже. Врачи не могут ничего найти, а я уже безумно устала, не знаю, что делать. У кого была такая проблема, помогите советом.

**Евгения, Тобольск**

### ОЧЕНЬ ПЕРЕЖИВАЮ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОНКОЛОГИИ

Заболела я простудой вместе с ребенком еще прошедшей зимой. Потом начался кашель — сухой и частый. Беспокоила заложенность в грудной клетке. Врачи при прослушивании ничего не слышали, говорили, что это остаточный кашель. Потом, примерно через полтора месяца, доктор послушал и назначил антибиотик азитромицин. После него кашлять стала меньше. Пила сироп солодки, грудной сбор, ставила горчичники, но кашель не проходил. Через 3,5 месяца попала на прием к другому терапевту. Она услышала хрипы и сказала, что это аллергический кашель с обструкцией. Назначила «Флюдитек» и теофиллин. После теофиллина было очень плохо, поднялась температура до 37°С и держится по сей день (до этого температуры не было). В это же время сделала флюорографию — без патологий. Еще через месяц другой терапевт послушал меня и услышал жесткое дыхание. Назначил «Аугметин», принимала 7 дней. Температура осталась (36,8-37,1°С), кашля практически нет, есть боль в грудной клетке, головная боль. Опять сделала флюорографию, по ее результатам поставили диагноз левосторонняя пневмония. Рентгенолог пересмотрел предыдущий снимок и сказал, что на нем тоже просматривается этот участок, просто его не заметили, а на новом снимке он виден четче. О чем это говорит? И вообще, правильно ли поставлен диагноз, если совсем нет эффекта от «Аугментина»? Очень переживаю, чтобы не было онкологии, так как симптомы настораживают. С нетерпением жду откликов неравнодушных читателей «Айболита».

**М. К. Костенко, Ростовская обл.**

### СИНДРОМ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА — ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

Впервые с синдромом раздраженного кишечника я столкнулась лет в четырнадцать и страдаю по сей день. В первое время было очень сложно. Пришлось отказаться от всего жареного, жирного, копченого, острого. Потом наблюдала, как организм реагирует на разные продукты. Исключила молочку (оставила только нежирный творог и сыр), сладкое (оставила в умеренном количестве), очень многие овощи и фрукты. Перестала есть борщи, жирные супы, мясо — только диетическое, отварное. Рацион получился скудный. Похудела очень сильно, диареи и запоры замучили. За все годы болезни перебрала и выпила кучу лекарств, начиная от угля, лоперамида и заканчивая пробиотиками. Последние, кстати, действительно дали результат, но, увы, только во время приема. Были периоды ремиссий, обострений... И так по кругу. Но даже во время ремиссии мучает метеоризм, тяжесть в желудке и отрыжка воздухом. Врач четко ставит мне синдром раздраженного кишечника. Обращаюсь к читателям, которые живут с такой же проблемой: когда-нибудь она может уйти или это на всю жизнь? Как вообще вы справляетесь?

**Диана К., Свердловская обл.**

### БОРОДАВОК СТАНОВИТСЯ ВСЁ БОЛЬШЕ...

Мою дочку постоянно мучают бородавки. Удаляли их разными способами, но через некоторое время они снова появляются, и с каждым разом все больше. Обращаюсь к родителям, которым удалось справиться с бородавками. Как вы лечились? Поделитесь рецептами, пожалуйста. Как-то услышала краем уха, что витамин D хорошо помогает. Мол, болячка эта появляется из-за слабого иммунитета, а витамин D его укрепляет, и стоит попить его недельки две, как вся гадость исчезнет. Это правда? Заранее спасибо всем, кто откликнется!

**Наталья Алферова, Московская обл.**

### ПОД УТРО НЕМЕЮТ РУКИ

С недавних пор стала замечать, что под утро у меня немеют руки — то одна, то обе. Я всегда засыпаю на боку и кладу одну руку под подушку, а вторую под голову (всегда так спала и мне так удобно). Раньше онемения не было, но в последнее время наутро рука немеет. Сдавала общий анализ крови и на сахар — все в норме. С чем может быть связано онемение? А то начиталась про опухоли...

**Оксана, Тамбовская обл.**

### *Совсем не хочется подсаживаться на гормоны*

Болезнь моя проявила себя год назад. В мае неожиданно появилась аллергия на солнце — красные прыщи, зуд. Потом стали выпадать волосы. Денег потрачено было много, но здоровье не возвращалось... По вечерам держалась температура, стали болеть суставы рук. Сделала два раза биопсию кожи и сдала кучу анализов крови. Аллергия перешла в красные пятна на щеках, появилась сыпь, похожая по форме на бабочку. Тогда наконец-то поставили диагноз красная системная волчанка. Врачи предлагают лечение преднизолоном и какими-то иммуносупрессивными препаратами. А мне совсем не хочется подсаживаться на гормоны. Прочитала, что у них очень много побочных эффектов, что они уродуют внешность. Я совсем молодая, мне 23 года и я в полном отчаянии... Сейчас лето. Как умудриться избежать солнца, ведь оно так опасно? Может, кто-нибудь лечился другим способом? Жду любых откликов!

**Ульяна, Кострома**

**Кто приютит?**

### *Хочу пожить в простом домике в деревне, у хорошей доброй женщины*

Я прошу временного приюта. Живу в Ростове, есть прописка. Но стало очень сложно выживать. Хотя мне только 35 лет, но нужна помощь (немного болею). Особенно важна для меня моральная поддержка, общение — этого давно нет. Полгода назад меня окончательно бросила мать. Она никогда меня не любила, ни в чем не помогала. Воспитали меня учителя, низкий им поклон! Я отличница, но осталась без образования. Маме было не до этого, ей всегда не до меня. Мне не нужна от вас прописка или материальная помощь, хотя у меня нет дохода.

Больше нет сил плакать, сидеть в клетке. Хочется общения с хорошими и добрыми людьми. Противен стал Ростов! Он душит! Больно, что мама живет рядом, но ей нет до меня дела. С этим до сих пор не могу смириться. В детстве всегда была у бабули — это был рай! Я люблю деревья, траву, цветы, речку. Может, природа и общение залечат мою душу? Мне не нужны моря и острова. Хочу пожить в простом домике в деревне, у хорошей доброй женщины или бабули. Выгляжу младше своих лет, маленькая, неполная. Я не доставлю вам хлопот. Если смогу, буду помогать. Не поверите, но за свою жизнь я почти не встречала добрых людей, даже врачи часто злые попадались. Может, кому-то тоже не хватает общения, человечности?

Надеюсь, что мне придет весточка из села Ростовской области, Ставропольского или Краснодарского края, где я родилась. Прошу не беспокоить меня тем, кто ищет любовниц, жен, рабынь. Вредных привычек у меня нет. Буду ждать вестей от добрых людей.

**Юлия, тел. 8-989-520-04-07, электронная почта: juli.angel.89@bk.ru**

**Такая история** **Обсудим?**

# Депрессия после родов

**Через два месяца после родов у жены началась послеродовая депрессия (я плохая мама, не справляюсь...). Обратились к врачу, он назначил антидепрессанты.**

Жене стало чуть легче — приступы депрессии стали накатывать не каждый день, а один раз в неделю. Тогда супругу направили на госпитализацию в центр психического здоровья. Там она провела два месяца, все вроде прошло, ее выписали. Расписали схему приема лекарств дальше. Принимала она все строго. Но через месяц-полтора все опять повторилось. Теперь срывы стали происходить раз в две недели. Мы обратились к врачу, которая ее лечила, за советом. Но она нас отфутболила, сказав, что консультаций после выписки никаких не дает. После этого жена перестала пить таблетки. Дней пять ей было плохо, потом все нормализовалось. Мы ходили еще к разным врачам, но все открещиваются от ее лечения, просто выписывают новые антидепрессанты. Она их уже столько перепробовала... Сначала становилось немного лучше, потом опять хуже.

Сейчас приступы у жены происходят ровно через две недели, стабильно по средам (плюс-минус день). Прямо можно сверять календарь. Начинаются всегда утром вместе с пробуждением. Супруга просыпается, понимает, что у нее дикая слабость, не может встать, настроение паршивое. Дальше — паническая атака, выброс адреналина, она плачет, начинает себя винить во всем. Появляются разные плохие мысли. Уговоры бесполезны, просто даю успокоительное (феназепам). День она отсыпается, к вечеру абсолютно все симптомы проходят.

Думали, что это сильно связано с усталостью из-за ребенка. Сняли с нее большую часть забот, чтобы было больше времени на отдых. Но ничего не изменилось. Все равно каждые две недели жена просыпается в депрессии. И до сих пор ни один врач не смог объяснить: что это за закономерность и почему она не может выкарабкаться? Что делать? Ложиться опять в больницу? Но ребенка не с кем оставить. Няню нанять не можем, особенно, если надо будет платить за лечение. Да и опять же не факт, что поможет. Сначала хочется все-таки понять причину. Ведь 13 дней из 14 она абсолютно нормальный, счастливый человек. А два дня в месяц — полностью несчастный. Почему? Физически жена здорова, никаких отклонений. Если кто-то может помочь нам разобраться в проблеме, напишите, пожалуйста!

**Юрий, письмо с сайта**

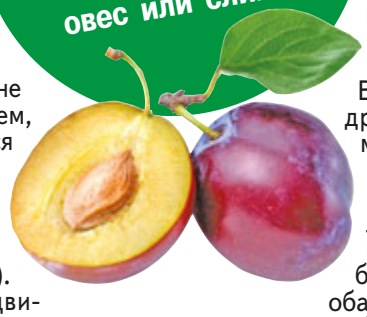
# Спешим помочь

## ЛЕЧЕНИЕ СВОДИТСЯ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

**Для Милады, автора письма «Хожу в туалет не чаще раза в неделю» («Айболит» №1 за 2020 г.).**

У моей сестры похожая проблема. Если это врожденное, совсем от нее не избавиться, можно только корректировать. Питается сестра в основном перловкой, фруктами и овощами, богатыми клетчаткой. Слабительные не пьет, клизмами не увлекается. Только недавно благодаря этому смогла привести в порядок микрофлору кишечника. Иногда делает колоногидротерапию (самостоятельно лучше не чиститься). В общем, все лечение сводится к правильному питанию. Еще важно пить больше воды (из расчета 35-40 мл на 1 кг веса). Полезно много двигаться и делать массаж кишечника (совершать круговые движения руками вокруг пупка по часовой стрелке). Насчет физических упражнений: когда двигаетесь и даете организму определенные нагрузки, это влияет на работу всех органов, и конечно же кишечника. Кровь циркулирует лучше, это стимулирует кишечник, и он начинает лучше работать.

**При запорах русские знахари советовали пить воду, в которой долго варились овес или сливы.**



**О. Л. Черник, Ростовская обл.**

## НЕ ЗНАЛА ДИАГНОЗА, ПОКА НЕ ПОПАЛА К РЕВМАТОЛОГУ

**Для К. Ф. Христенко из Тульской обл., автора письма о болях в коленях («Айболит» №8 за 2020 г.).**

У меня колени начали болеть в 10 классе. Хирург назначил физиолечение и мази. Не помогло. Анализ на С-реактивный белок был в норме. Причину найти не могли. Соответственно, не знали, как лечить. У меня даже точного диагноза не было. Направили в областную больницу. Диагноз установить не смог даже заведующий хирургическим отделением. Ходила к нему как на работу. Предположит что-то, отправит на анализы или делать снимок. А все оказывается в норме. И вот однажды я должна была идти к кардиологу на обследование. Но его не было, и меня направили к ревматологу. Вот он-то поставил диагноз — реактивный артрит. Болезнь вызывается хроническим тонзиллитом. Заболевание системное. Диагноз ревматолог установил, а как его лечить — не знал. Ведь все стандартное лечение на мне уже было испробовано. В итоге опять повезло. Я пошла к своему хирургу, чтобы взять освобождение от физкультуры. Вместо него был другой врач, он меня и вылечил. Назначил 5 гормональных уколов в одно колено. После лечения болеть перестали оба колена. И с тех пор они меня не беспокоят. При системных заболеваниях нужно заниматься всем организмом в целом. И лучше начать с ревматолога.

**Людмила, Тверская обл.**

## МУЧАЮСЬ С ШЕЕЙ МИНИМУМ РАЗ В ГОД

**Для М. И. Каляко из Ростовской обл., автора письма «Что делать, если шею заклинило?» («Айболит» №7 за 2020 г.).**

Не понаслышке знаю, как это больно. Мучаюсь так минимум раз в год, поэтому разработал собственный метод лечения. Ни одно обезболивающее не снимет сильную боль, может, лишь чуть-чуть притупит ее. Как только заклинит шею, надо залезть в ванну с горячей водой (чем горячее, тем лучше, но не стоит перебарщивать). Также можно 10-15 минут подержать душ с горячей водой над больным местом, потом мягко и без усилий растереть мышцы шеи. Все эти процедуры помогут уменьшить боль, и, самое главное, шею можно будет хотя бы поворачивать: температура тела повышается, кровь начинает быстрее циркулировать и мышцы становятся более эластичными. Потом надо намазаться согревающей мазью, а на ночь сделать водочный компресс, утеплив шерстяным шарфом. Все процедуры надо делать два дня подряд, на третий на 85% все проходит. Но мышцы шеи не стоит напрягать, так как они еще не совсем расслаблены. Легкий массаж и согревающая мазь еще в течение 2-3 дней помогут полностью выздороветь.

**Павел, письмо с сайта**

## ОТ ХЕЙЛИТА СПАСУТ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА

**Для Марины из Смоленской обл., автора письма «Уже два года не могу вылечить хейлит» («Айболит» №20 за 2019 г.).**

Чтобы хейлит не обострялся, нужно придерживаться некоторых правил. Нельзя есть горячую пищу и пить горячий чай, кофе и другие напитки. Все должно быть теплым. После приема пищи нужно смазывать губы мазью «Солкосерил». Нельзя загорать, надо прятать лицо от прямых солнечных лучей. Летом нужно носить шляпу. Соблюдайте эти нехитрые правила, и все будет хорошо.

**Н. И. Тихомирова, с. Еласы, Горномарийский р-н, Марий Эл**

***

**Для Веры из Калининграда, автора письма «Когда познакомилась с вдовцом с тремя сыновьями, решила, что это мое!» («Айболит» №26 за 2019 г.).**

Вы сами, Вера, прекрасно понимаете, что ничего хорошего уже не будет, а только хуже. И никакая мудрость не поможет. Живите своей жизнью, не унижайтесь и не навязывайте свою опеку тому, кто в ней уже не нуждается.

**Л. И. Сумнова, Приморский край**

***Пригодится***

ХОРОШИЙ ПОМОЩНИК В ЛЕЧЕНИИ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ — ЛИСТЬЯ КРАПИВЫ. ВЫСУШИТЕ ИХ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК И ПРИСЫПАЙТЕ ПОЛУЧИВШИМСЯ ПОРОШКОМ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 000438
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Уроки жизни*

# Ещё пожалеет, что бросил...

**Для Маргариты из Московской обл., автора письма «После развода жизнь просто кончилась» («Айболит» №8 за 2020 г.).**

### Меня спасло «собственное» время

Через месяц после развода поняла, сколько времени раньше тратила на заботу о муже и на совместные дела. А теперь все оно принадлежало мне одной. Сначала всплакнула по этому поводу. Потом же стала делать то, что раньше не успевала. Каждый день красить ногти под цвет настроения и одежды, болтать с подружками по телефону, шить себе наряды. Так увлеклась, что в какой-то момент подумала даже: как одной-то хорошо! К счастью, это была мысль спасительная, но мимолетная. Я удачно вышла замуж во второй раз.

**Кристина, Тверь**

### Первые месяцы жила «назло»

Мне удалось выплыть на злости. Потом, конечно, простила, забыла. Первые месяцы жила «назло». Может, это и плохо, зато очень действенно. Я назло старалась выглядеть как можно лучше. Пошла получать второе высшее образование. Встречалась с друзьями, ходила в кино и на выставки. Думала: он еще пожалеет, что бросил. Самое забавное, что он-то пожалел. А я так увлеклась, что и думать про него забыла. И обратно не приняла.

**Диана, Бурятия**

### Надо сделать ход конем

Мне тоже казалось, что жизнь кончилась. И вот, когда в очередной раз начала рыдать, лучшая подруга сказала: «Тебе надо сделать ход конем». И посоветовала придумать что-то такое, чего в моей жизни никогда не было. Я зацепилась за своего «коня». В один прекрасный день поехала на конюшню. Обливаясь потом и покрываясь мурашками от страха, взгромоздилась на лошадь. И прямо восхитилась собой — могу! Еду! Расстаться с лошадьми я уже не смогла. Записалась в школу верховой езды. В общем, конь помог — и увлечение появилось, и энергетика у лошадей очень хорошая.

**Кира, Орловская обл.**

### Поменяла в квартире всю обстановку

Мне муж сказал, что уходит к другой, когда из душа выходил. А я как уставилась на занавеску — голубую, с рыбками — так и застыла. Даже дышать перестала, кажется. И потом каждый день глядя на эту занавеску, буквально задыхалась от горя. Сменить квартиру не могла. Но постепенно поменяла в ней всю обстановку. И последней сдернула ту самую занавеску, скомкала, отнесла в мусоропровод. И словно точку поставила — жить стало легче.

**Лида, Калуга**

### Перестаньте обсуждать свои переживания

В какой-то книге о психологии я прочитала совет — перестать обсуждать свои переживания. Сначала думала, что это невозможно. Мне были нужны утешения, уверения, что все будет хорошо... Но потом поняла, что с каждым разговором растравляю свои раны. Поэтому всех попросила этой темы больше не касаться. Уже через месяц стало спокойней.

**Вероника, Татарстан**

### Меня «перетряхнул» полет на вертолете

Друзья, не зная, как меня вывести из горя, предложили полететь. Я отнекивалась, не хотела, говорила, что боюсь высоты. В итоге согласилась. Когда поднялись в воздух, я увидела с высоты дома, реку, машины — такие крошечные. И вдруг осознала, что и проблема моя — такая же микроскопическая. И я выше, и буду смотреть на нее свысока, а потому справлюсь. Так и получилось.

**Анастасия, Читинская обл.**

*Лечебная диета при остеопорозе*

# Как защитить кости от переломов

**Часто остеопороз выявляют уже после того, как случается перелом в ключевых местах — лучевой кости, плече, бедре... Чтобы не допустить такой ситуации, кроме физических нагрузок и здорового образа жизни важно правильно питаться, особенно, если вам за 60 лет.**

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

* С пищей организм должен получать необходимое количество кальция. Его норма рассчитывается с учетом возраста, пола и состояния костей. В среднем она составляет 800-1100 мг/сутки. При этом для женщин в период постменопаузы (не получающих эстрогены) и людей пожилого возраста (после 65 лет) потребность возрастает до 1500 мг/сутки.

* Помимо кальция, в рацион нужно включать продукты, богатые витаминами D — без него кальций не усваивается (его нужно около 600 МЕ в сутки), А, группы В, К, С, фолиевой кислотой и микроэлементами (цинк, магний, медь).

**Витамин D активно вырабатывается под влиянием ультрафиолетового излучения при прогулках в солнечную погоду.**

* Животный белок в рационе нужно ограничить. При его избытке нарушается усвоение кальция, поскольку в кишечнике активизируются процессы брожения.

* В сутки нужно выпивать 1,5-2,0 л жидкости.

* Вид кулинарной обработки продуктов не важен. Но не менее 50% суточного объема овощей и фруктов нужно употреблять свежими или в виде соков.

* Режим питания при остеопорозе — дробный (4-5 раз в сутки).

* Из рациона нужно исключить алкоголь и свести к минимуму употребление соли.

### РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

* Молочная продукция. Лучше употреблять кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сыры без консервантов, творог 0,5%-ный, так как жиры замедляют усвоение кальция;

* хлеб: ржаной, пшеничный и грубого помола;

* рыба белая (сардина, тунец, судак, форель) и морепродукты;

* мясо: нежирная свинина, телятина, курица отварная;

* овощи, фрукты и зелень, как в свежем, так и в обработанном виде, семена, орехи и ягоды (фисташки, кунжут, курага, фундук и грецкие, мак, малина, миндаль).

Правильное питание при остеопорозе также обязательно должно включать в себя такие продукты:

* с высоким содержанием магния: все виды орехов, бананы, морская капуста, телятина, зерновые крупы, зеленые листовые овощи, бобовые, овсянка, гречка;

* с содержанием цинка: сельдь, пшено, овес, сельдерей (корень и листья), семена тыквы и подсолнуха, морепродукты, бобовые культуры;

* содержащие витамин D: яичные желтки, икра рыб, жирные виды морской рыбы (палтус, лосось, тунец), масло сливочное;

* с высоким содержанием витаминов А, В, С и К: цитрусовые, перец салатный, черная смородина, ежевика, шиповник, гречка, капуста, бананы, морковь, овес, бобовые, растительные масла.

### ОТ ЧЕГО НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ

Диета при остеопорозе строится не только на рационе, богатом кальцием, но и исключении из меню продуктов, усиливающих выведение кальция и нарушающих процессы его всасывания. К таким продуктам относятся:

* тугоплавкие животные и сублимированные жиры (бараний жир, сало, маргарин, майонез), колбасы, сладости, кофеинсодержащие напитки, шоколад и какао;

* жирные сорта мяса, соусы, консервированные, маринованные и соленые продукты;

* растительные нерафинированные масла, соленые сухарики, чипсы, соль, сдоба, топленое масло;

* алкогольные и газированные напитки;

* продукты с большим содержанием щавелевой кислоты (ревень, щавель).

**Е. И. Рыжова,**
**диетолог,**
**врач I категории**

*Повышаем гемоглобин*

■ 1 СТАКАН ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И 1 СТАКАН СЫРОЙ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ ПЕРЕМЕЛИТЕ, ДОБАВЬТЕ 1 СТАКАН МЕДА, ВСЕ ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ЕШЬТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ.

■ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, КУРАГУ, МЕД, ИЗЮМ (1:1:1:1) ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ И ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ЕШЬТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ В ДЕНЬ.

■ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ПО 1 СТАКАНУ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ИЗЮМА И 2 ЛИМОНА С КОЖИЦЕЙ, ДОБАВЬТЕ 1 СТАКАН МЕДА. ЕШЬТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ В ДЕНЬ.

*Что можно есть в жару*

## Лето — не повод отказываться от каш

**Летом можно не только загореть и насладиться теплом, но и очистить организм с помощью сезонных продуктов.**

Чтобы максимально зарядить организм энергией и очистить его от шлаков, диетологи советуют в жаркие дни правильно питаться. И это вовсе не диета.

**1.** Главное летом — употреблять больше зелени и овощей — и в свежем виде, и в различных блюдах — рагу, супах. Больше всего упор стоит сделать на листья салата, петрушку, укроп.

**2.** Не ограничивайте себя в ягодах и фруктах. Единственное, что может помешать, — пищевые и аллергические реакции. Сладкими фруктами лучше не увлекаться — в них много сахара. К ним относятся дыни и бананы.

**3.** Лето — не повод отказываться от каш, а повод добавлять в них фрукты, орехи.

**4.** Количество в рационе мяса надо снизить или перейти на отварное нежирное мясо. Выпечку и сладости, жирные и острые блюда стоит ограничить, как и алкоголь.

**5.** О напитках, утоляющих жажду летом. К ним относятся различные соки, вода с лимоном, компоты, квас, айран.

Эти советы помогут легко преодолеть дискомфорт от жары и поддержать организм в тонусе.

**К. Л. Терентьев,**
**врач-диетолог**

*Тоже лекарство* — *Бабушкины рецепты*

# Алыча вместо врача

**В сезон полезно съедать 3-4 алычи каждый день. Это поможет снять напряжение после трудового дня и обеспечит спокойный сон.**

■ Для улучшения перистальтики кишечника. Залейте 1/2 стакана высушенных плодов алычи 0,5 л кипятка и доведите до кипения. Дайте настояться 3-4 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ От запоров залейте 30 г сушеных плодов алычи стаканом кипятка, доведите до кипения. Настаивайте под крышкой в течение 4-5 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

■ При болезнях почек залейте 1 ст. ложку сушеных цветков алычи 0,5 л кипятка и настаивайте 2 часа. Остудите, процедите и пейте по стакану за раз. В день можно принимать до 3 стаканов. Настой обладает мочегонным свойством, избавляет от жажды и помогает очистить почки.

■ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта пейте настой из веточек алычи. Залейте 2-3 ст. ложки измельченных сухих веточек 1 л кипятка и настаивайте сутки. В отцеженный настой добавьте сок лимона. Пейте по 2-3 стакана в день.

■ Подскочило давление и разболелась голова? Съешьте 200 г плодов алычи и уже через 40 минут почувствуете облегчение.

■ При заболеваниях печени залейте 20 г цветков алычи стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

■ Приготовленный из алычи компот обладает всеми полезными свойствами, которые содержит в себе ягода. Можно заготовить его на зиму и пить для профилактики гриппа и простуды.

■ Тем, кто работает на вредных производствах или проживает в экологически неблагополучных районах, нужно съедать 100 г свежих или 50 г сушеных ягод один раз в неделю.

■ Для лечения кашля можно пить чай с вареньем из ягод или алычовый настой. Для его приготовления заварите в термосе столовую ложку сушеной алычи 200 мл кипятка, настаивайте 5-7 часов. Принимайте 3 раза в день по 70 мл настоя.

■ При изжоге и для подкормки сердечной мышцы рассасывают под языком кусочек камеди алычового дерева (прозрачная жидкость, которая вытекает при надрезе коры).

# Обедаем дома

## Холодный борщ по-литовски

*Свекла, огурец, 4 редиски, 2 яйца, 500 мл кефира, картофелина, укроп, зеленый лук, соль.*

Отварите картофель, свеклу и яйца, почистите. Редис и огурец нарежьте соломкой, яйца — кубиком, свеклу натрите, укроп и лук — измельчите. Залейте все кефиром. Если борщ получается густым, добавьте немного холодной кипяченой воды, посолите. Дайте настояться в холодильнике 20-30 минут. Разлейте борщ по тарелкам, украсьте четвертинками яйца. Подавайте с кусочками отварного картофеля и свежим хлебом.

## Гречаники в томатном соусе

*400 г отварной гречки, 600 г говядины, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, яйцо, панировочные сухари, 2 ст. ложки томатной пасты.*

Мясо, гречку, лук и чеснок пропустите через мясорубку. Вбейте в фарш яйцо, посолите и хорошо вымесите. Мокрыми руками сформируйте мини-котлеты. Обваляйте их в панировке, уложите в форму, смазанную растительным маслом. Запекайте 30 минут при 220°С. Добавьте томатную пасту, разведенную стаканом воды и подсоленную. Запекайте еще 15 минут.

## Картофельные блины с зеленью

*400 г картофеля, 300 мл молока, яйцо, зубчик чеснока, 1 чайн. ложка сахара, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 150 г муки, петрушка, зеленый лук.*

Отварите картофель до готовности в подсоленной воде и разомните в пюре. Добавьте сахар, измельченный чеснок, досолите по вкусу. Влейте горячее молоко и вбейте яйцо. Перемешайте венчиком. Всыпьте просеянную муку. Перемешайте до однородной массы. Влейте подсолнечное масло. Все хорошо вымешайте венчиком. Зелень измельчите. Сковороду слегка смажьте маслом и раскалите. Наливайте часть теста и круговым движением распределяйте по всей поверхности сковороды. Пока поверхность блинчика не схватится, посыпьте его зеленью.

*Актуально*

## В сильный зной спасёт квас травяной

**Квас хорошо утоляет жажду и тонизирует в жару, улучшает работу желудка и кишечника, насыщает витаминами, укрепляет иммунитет.**

**ШАЛФЕЙНЫЙ**

В тканевый мешочек всыпьте 1/2 стакана измельченной сухой травы шалфея. Привяжите груз и опустите на дно 3-литровой банки. Залейте отфильтрованной водой до плечиков, добавьте 1 ст. ложку сахара, 1 чайн. ложку сметаны, перемешайте. Банку накройте марлевой салфеткой, сложенной в три слоя, и оставьте в темном теплом месте на 2 недели (снимайте пену). Процедите и пейте по 1-2 стакана в день за полчаса до еды.

**МЯТНЫЙ**

В 2-литровую банку уложите свежие мятные листочки со стеблями на 1/4 объема. Добавьте 3 ст. ложки сахара, залейте 2 л кипятка. Накройте салфеткой и оставьте в теплом месте. Через 3 дня снимите пену, процедите и храните в холодильнике. Пейте так же, как шалфейный.

*В доме малыш*

## Ягодный мармелад из вишни

**400 г вишни, 100 г сахара, 10 г желатина.**

Удалите из вишни косточки и взбейте блендером. Ягоды протрите через сито. Доведите вишневое пюре до кипения. После закипания всыпьте сахар и, помешивая, варите 10-15 минут на медленном огне. Параллельно с варкой замочите желатин. Кипящую вишню снимите с огня и влейте желатин. Перемешайте, чтобы он как следует растворился. Перед тем как выливать мармелад в форму, еще раз процедите его через сито, чтобы убрать пену. Застывает мармелад 2-3 часа. После выньте его из формы и разрежьте на кусочки. Готовый мармелад можно обвалять в кокосовой стружке, сахаре или измельченных орехах.

# Витаминные салатики

**Овощной с болгарским перцем и буженины**

2 сладких красных перца, 400 г отварного картофеля, 8 ст. ложек растительного масла, 150 г листьев салата, 300 г буженины, 1 чайн. ложка карри, 2 ст. ложки лимонного сока, 200 г мягкого сыра, перец, соль по вкусу.

Духовку разогрейте до 200°С. Перец разрежьте пополам, удалите семена, выложите на выстланный бумагой для запекания противень и поставьте в духовку на 10 минут.

Накройте перец мокрым полотенцем и дайте остыть. Осторожно снимите со стручков кожицу, а мякоть нарежьте полосками. Картофель нарежьте дольками, положите на противень, посолите, поперчите, сбрызните 1 ст. ложкой масла и поставьте в духовку на 20 минут. Листья салата нарвите кусочками. Буженину нарежьте полосками. Карри смешайте с 3 ст. ложками масла и смажьте картофель на противне. Выложите к нему буженину и поставьте в духовку на 3 минуты. Для заправки лимонный сок смешайте с оставшимся маслом. Сладкий перец, листья салата, картофель и буженину осторожно перемешайте с кусочками сыра, полейте заправкой и подайте на стол.

**С огурцом, киви и мятой**

2 средних огурца, 2 киви, небольшой пучок мяты, 10 перьев зеленого лука. Для соуса: 1 чайн. ложка зернистой горчицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Огурцы и киви тщательно вымойте, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Измельчите лук и мяту, переложите их в миску с огурцами и киви. В отдельной посуде смешайте продукты для соуса и полейте полученной заправкой салат. Аккуратно перемешайте, украсьте блюдо сверху листочками свежей мяты и подавайте к столу. Этот салат послужит отличным дополнением к отбивным или запеченным свиным ребрышкам.

*Кулинарные хитрости*

● Слишком жирное блюдо можно «облегчить»! Заверните лед в салфетку. Соберите с ее помощью жир с поверхности блюда. Лед притягивает к себе жир как магнит, поэтому с легкостью уберет его излишки.

● Запекаете в духовке куриные грудки? Чтобы они получились сочными, перед приготовлением намажьте их смесью из кетчупа и сметаны, взятых в равном количестве.

● При выпечке домашнего хлеба чаще всего возникают трудности с корочкой. То она остается слишком бледной, то буквально превращается в камень. Решить проблему очень просто. Поставьте в духовку емкость с небольшим количеством воды. Пар сделает свою работу — корочка будет красивой, хрустящей и при этом не твердой.

## Овощное рагу

*С грибами и капустой*

По 70 г шампиньонов и вешенок, луковица, морковь, болгарский перец, 4-5 помидоров черри, 40 г капусты, 2-3 зубчика чеснока, горсть зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Лук нашинкуйте полукольцами, морковь, капусту и перец — тонкими продолговатыми полосками. Обжаривайте овощи на масле 2-3 минуты. Грибы нарежьте на небольшие кусочки, добавьте к овощам и продолжайте обжаривать. Помидоры разрежьте каждый на 4 части и выложите в сковороду. Посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок. Подлейте половник воды и тушите все под крышкой 12-15 минут. В конце добавьте горошек, перемешайте, готовьте еще минуту, и можно подавать к столу.

*Сам себе психолог*

# Не важно, сколько вам стукнуло

**Говорят, что человек может жить до 400 лет! Это в теории. В реальности же половина россиян недотягивает и до 70. Стариками же мы начинаем считать себя гораздо раньше. Одни — с уходом на пенсию, другие — когда вырастают и покидают семейное гнездо дети. Другими словами, когда утрачивается смысл жизни. И именно это действительно приближает старость.**

## Главный секрет молодости

Мы сами определяем длину жизни, сами решаем, когда нам стареть и умирать. Один мой знакомый всегда говорил: «Я точно знаю, что дольше 50 не проживу. В нашей семье долгожителей нет. Отец умер в 49 лет...» И умер в 49 лет. «После 29 лет женщина начинает стремительно стареть», — говорила мне 25-летняя подруга, которая, кстати, выглядела на все 30. Таких примеров море.

Можно встретить и 70-летних красавцев, и их дышащих на ладан ровесников. Объясняется все не только физиологией, образом жизни... Главное — состояние души. Представьте, что можно «изъять» из разрушающегося тела саму человеческую личность и пересадить ее в тело молодое и здоровое. Увы, даже в новенькой оболочке старик останется стариком. Очень скоро «дряхлый» образ мыслей разрушит юный организм. Чтобы отодвинуть преклонный возраст, нужно верить, что «лучшее, конечно, впереди». И знайте: сколько бы вам ни стукнуло, всегда есть шанс вернуть молодость. Вот несколько способов.

## При свете свечи

Зажгите свечу и поднесите правую руку к правому глазу на расстоянии 10 сантиметров. По часовой стрелке сделайте три вращательных движения, давая установку: «Разглаживаю морщины. Морщины исчезают». Представьте, что поначалу они становятся менее глубокими и постепенно исчезают. Почувствуйте, как кожа становится молодой и здоровой. Затем мысленно соберите в кулак всю отрицательную энергию и стряхните ее на пламя свечи. Повторите упражнение три раза. Сделайте то же с левым глазом, областью рта и в завершение — со всем лицом.

## Солнечный зайчик

Вообразите, будто ясным летним днем лежите на лесной поляне. Лица коснулся солнечный зайчик. Луч скользит по лбу, по правой щеке, по подбородку, по левой, вот он уже снова щекочет корни волос. Вы ощущаете приятное тепло, затем легкое покалывание. Как только покалывание станет сильнее, представьте, что подул прохладный ветерок. Легкий воздушный поток движется по лицу по часовой стрелке, слева направо. А тем временем опять выглянуло солнышко, и его луч снова согревает своим теплом. Солнечный зайчик «танцует» на лбу и щеках, очищая кожу, уничтожая накопившуюся усталость, снимая напряжение. Ветерок разглаживает морщинки, возвращает лицу свежесть и молодость.

## Учимся расслабляться

Устройтесь в удобном кресле или на диване. Освободитесь от мыслей (для этого можно послушать приятную музыку). Почувствуйте, как по телу растекается тепло. А затем скажите себе: «Я расслаблен». Взмахните рукой, как бы стряхивая с себя последнее напряжение, и через несколько минут ощутите себя полностью отдохнувшим. Проводите такие сеансы каждый день, и научитесь справляться с бессонницей, улучшится самочувствие.

**О. В. Мишина, психолог**

*Умные мысли*

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС НЕНАВИДЕЛИ АВТОМОБИЛИСТЫ И ПЕШЕХОДЫ? КУПИТЕ СЕБЕ ВЕЛОСИПЕД.

■ ЕСЛИ НА СЕРЕДИНУ КАНАТА ПРИВЯЗАТЬ БУТЫЛКУ ВОДКИ, ТО ПЕРЕТЯГИВАТЬ КАНАТ БУДУТ НАМНОГО АЗАРТНЕЕ.

■ НИЧТО ТАК НЕ ЭКОНОМИТ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ, КАК НАЛИЧИЕ ПАРАНДЖИ У ЖЕНЫ.

■ В РОССИИ ВСЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТСЯ ВОДКОЙ: ОТ ОДНИХ БОЛЕЗНЕЙ ЕЕ НУЖНО ПИТЬ, ОТ ДРУГИХ — НЕ ПИТЬ, А ОТ ТРЕТЬИХ — РАСТИРАТЬСЯ.

## *А мы всё гадали, куда вещи исчезают?*

АйБолит

У меня куча деревенской родни. Сама я — хлебосольная и безотказная, всегда помогаю деревенским родственницам поступить в институт. Эти девочки жили в моем доме кто год, кто два, а кто и все время учебы почти на полном обеспечении. Разве что иногда привозили из деревни картошку или еще что по мелочи. Но одна племянница отличилась. На пятом году квартирования моя дочка случайно заметила свои брюки в пакете у племянницы. Залезла в пакет и нашла еще кучу интересного. Оказалось, что все эти годы девочка воровала у нас вещи. Начали разбираться. Выяснилось, что она каждый месяц отвозила что-то из нашего дома своим родителям в деревню. А мы все гадали, куда исчезли чайник, кофеварка, деньги и даже золотые вещи. После этого я перестала селить у себя деревенских родственников.

**Ольга, Алтайский край**

## *Мне сегодня место уступили в автобусе...*

АйБолит

Я прямо очарована была этим джентльменом. Лет восемьдесят, выправка, взгляд, порода — ну слов нет! «Присаживайтесь, сударыня», — с таким достоинством произнес, что я растерялась. А потом села. Предложение было настолько естественным, что мне и в голову не пришло, что это я должна была уступить ему место, а не он — мне, даме, пусть и моложе лет на тридцать. Поняла, если откажусь, могу его обидеть. Теперь понимаю женщин, которые влюбляются в мужчин гораздо старше. В такого и я бы влюбилась.

**Антонина Н., Краснодар**

# Вечно что-то происходит...

**Как же мне надоел дом, в котором живу! Как хочется вырваться из этой клетки! Сил уже никаких нет терпеть!**

Начну с того, что на днях в подъезде оторвали домофон и разворотили двери, теперь они не закрываются. А еще у нас вечно что-нибудь происходит! Иногда всему происходящему хочется дать какое-нибудь мистическое объяснение: дом стоит на нехорошем месте. И все-таки всему есть объяснение: люди, алкоголь, наркотики.

В пьяном угаре в нашем доме выясняют отношения, вешаются, кого-то режут, выкидывают из окон. Наркоманы прокалывают колеса у машин, набрасываются на прохожих, отбирая у них ценные вещи. Бывает, маньяки нападают.

Однажды за две недели в нашем доме произошло столько всего, сколько в обычных домах случается раз в пятилетку или не случается вообще.

Сначала сгорела квартира на четвертом этаже, хорошо хоть пожарные успели приехать и ликвидировать очаг возгорания, никто не пострадал. Опять же на четвертом этаже умерла одинокая женщина и трое суток пролежала в квартире при жаре. Обнаружили по запаху. Потом один придурок разрубил топором газовую трубу и угрожал взорвать дом.

Еще подрезали какого-то мужика и потащили на пожарную лестницу. Там он, пытаясь убежать, свалился с лестницы на седьмом этаже, долетел до четвертого. Встал и пошел к лифту, все измазал кровью.

... Недавно опять не спала, снова были разборки, драка. Не выдержала, вышла и стала всех разгонять, а потом плюнула и вызвала полицию (правильно сделала). Когда я вышла, почему-то начали подтягиваться и другие соседи. А драчуны по-прежнему продолжали делить свою деваху, выясняя, кто из них альфа-самец и останется с ней. При этом повредили три чужих автомобиля, оставив вмятины и разбив зеркала. Приехала полиция. Пострадавшие автовладельцы написали заявления. А я хочу переехать из этого дома, хочу жить в тишине и спокойствии, спать по ночам, а не дергаться при каждом звуке. Теперь бы только раздобыть денег на новую квартиру, чтобы наконец-то вырваться из этой клоаки.

**Алла, Пермский край**

# Мужа всегда держи при себе

**Четыре года назад сестра с мужем купили квартиру в ипотеку. Их счастью не было предела, ведь так долго шли к этому.**

Но тут предприятие, на котором работал зять, закрылось. Он долго не мог найти работу. И вот однажды заявил, что едет на заработки. Мол, одноклассник зовет с собой. Обещает хорошую работу, приличную зарплату, дальнейшее повышение.

Сестра обрадовалась. Планировала побыстрее с кредитами разгрестись, а там и дочку в школу собирать, а следом и сына. Я ей сразу сказала, что мужа далеко и надолго от себя отпускать нельзя. Два-три дня — и к ноге... Но она и слышать не хотела.

Зять уехал. Год и сам приезжал, и деньги приличные на карту переводил. В семье появился пусть и небольшой, но достаток. Потом стал меньше денег присылать, да и реже приезжать. Сказал, что на другую должность перевели, денег пока меньше платят, так как он обучается. Сестра верила. Я советовала ей брать в охапку детей и ехать к мужу, но она не хотела. Тут квартира, работа, детский сад рядом, школа... А там — неизвестность и одиночество.

Вскоре сестра и сама поняла, что происходит что-то неладное, и засобиралась в гости к мужу. А он не дал ей адрес. Сказал, что живет в общежитии, с мужиками в комнате, что ей там делать нечего, мол, скоро сам приедет. Скоро не приехал, адрес не дал, денег переводил столько, чтобы платить ипотеку и худо-бедно кормить детей. Потом и вовсе прекратил всякое общение с семьей.

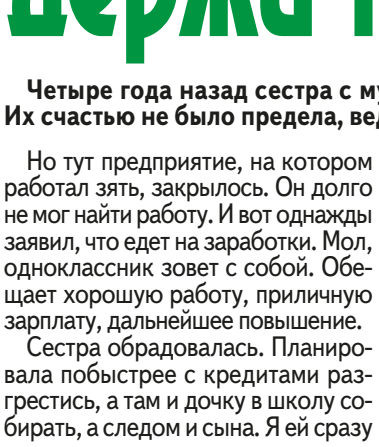
Сестра ждала мужа на Новый год. Вкусностей наготовила, наряд купила, с детьми стихи и песни разучила. А его все нет и нет. И 30 декабря нет, и 31-го нет. Правда, свекровь 31-го принесла детям подарки от отца, детей обнимала и плакала, сиротинками называла.

Сестра смекнула, в чем дело, попросила свекровь посидеть с детьми, пока она в магазин сбегает. Рванула в квартиру свекрови, а там беременная и сияющая соперница в обнимку с мужем. Зять выволок сестру за дверь, сказал, что полюбил другую. На развод сам подаст, денег присылать будет, как раньше. У сестры была истерика. Что сказать? Никакие деньги просто не даются. Нельзя мужа отпускать от себя.

Среди моих знакомых, чьи мужья уехали работать в другие города, только три семьи счастливые. И то лишь потому, что жены уехали вслед за мужьями. Остальные расстались.

Мужчины такие... Их надо в руках держать. Не зря же говорят: «Мужчина — как клубок ниток: когда его отпускают, он распускается; когда берут в руки — сматывается...». Поэтому его всегда надо держать за кончик.

**Татьяна,**
**Смоленская обл.**




■ ЗАМЕЧЕНО, ЧТО ПОСЛЕ ФРАЗЫ «ПОЙМИ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО» ОБЫЧНО ПРЕДСТОИТ УСЛЫШАТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ ГАДОСТЬ В СВОЙ АДРЕС.

■ СТОИМОСТЬ ФРАНЦУЗСКИХ ДУХОВ НИЧТО ПО СРАВНЕНИЮ СО СТОЙКОСТЬЮ ДУХА РУССКИХ ЖЕНЩИН.

■ ЖЕНЩИНЫ УНИКАЛЬНЫ: ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ЖДАТЬ ЗВОНКА, ЧТОБЫ НЕ ВЗЯТЬ ТРУБКУ.

**Свадебные приметы**

■ ЖЕНИСЬ НА ЯБЛОЧНЫЙ СПАС — ДЕНЕГ БУДЕТ ВДОВОЛЬ.

■ НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ В ОДИН ГОД С СЕСТРОЙ — СЧАСТЛИВАЯ ДОЛЯ ЛИШЬ ОДНОЙ ДОСТАНЕТСЯ.

**Обсудим?**

## Сил нет играть роль хорошей жены

**Ради меня муж оставил свою первую семью. Объяснил: жена, мол, после рождения сына растолстела, вся в ребенке, на него не обращает внимания. Я мотала себе все это на ус.**

Решила: ни за что не повторю ошибки его первой жены. Буду веселой, всегда в форме и при параде. Когда родила дочку, тут же занялась своей фигурой — спорт, диета... Пока дочка спала, я, как оглашенная, качала пресс — и быстро пришла в норму. Дома долго не засиделась, моя мама взяла на себя внучку, а пару дней в неделю с Маришкой была няня.

После работы на мне кухня, вкусный ужин, сама из себя позитивная, улыбающаяся. Даже когда дочка болела, старалась не грузить мужа домашними проблемами. Его это устраивало: еще бы! Я и любой разговор — от футбола до политики — могла поддержать. Он перед своими друзьями мною гордился.

Но женский организм — не машина. Хочется и полежать, и отдохнуть, и покапризничать. Как-то в выходной попросила мужа покормить ребенка завтраком, мол, хочу немного поваляться. Он поднялся, хотя был очень удивлен! Да и мне, честно говоря, поваляться не удалось. «Где ложка? Где чашка? Где молоко?» Проще было встать и все сделать самой... Сил уже нет с утра до ночи играть надоевшую мне роль. Очень устала... Можно ли все отыграть назад? Боюсь, что нет. Муж не поймет, он привык к празднику каждый день и забыл про будни... Как же мне быть?

**Марина,**
**Волгоградская обл.**

**Цифры и факты**

■ БОЛЬШИНСТВО СУПРУЖЕСКИХ ПАР СЧИТАЮТ ТРЕТИЙ ГОД ПОСЛЕ СВАДЬБЫ САМЫМ СЧАСТЛИВЫМ.

■ 80% ТЕХ, КТО РАЗВЕЛСЯ ИЗ-ЗА СВЯЗИ НА СТОРОНЕ, СОЖАЛЕЮТ О СВОЕМ РЕШЕНИИ.

■ ТРЕТЬ РОССИЯН СЧИТАЕТ, ЧТО НУЖНО СОХРАНИТЬ БРАК ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ РЕБЕНОК.

## *Мой приятель удачливый: любовницы, дом — полная чаша. Жена Ольга — умница, красавица...*

Только место он ей определил по старой немецкой формуле «дети, кухня, церковь». Как-то поехали к нему на дачу: я, он и очередная его пассия. Я ненадолго: кое-что надо было обсудить, а они собирались на ночь остаться. Приезжаем, щелкаем выключателем... Посередине комнаты в кресле сидит мужик.

После легкого ступора происходит приблизительно такой диалог: «Какого черта вы здесь делаете? Грабите?» — «Меня пригласила хозяйка дачи, — парень самообладания не терял и вел себя довольно непринужденно. — А что?! Если у дамы есть деньги, она может получить великолепное обслуживание. Наша фирма помогает скрасить одиночество»... Деятель интимного фронта начал распространяться о ценах и услугах. С криком «Скотина!» приятель метнулся в его сторону. Завязалась потасовка. Мужчин растащили. Ольга не появлялась...

И тут у моего друга что-то сработало в голове, и он заорал: «Адрес?» — «Дачная, 4». — «А это Дачная, 6! Козел! Как ты сюда попал?» — «Так форточка в доме была открыта. Хотел хозяйке сделать сюрприз». Тут гость подхватил шмотки и метнулся к двери, на ходу бормоча извинения.

Мы сняли стресс рюмочкой и... уехали с дачи втроем. Ольгу после этого случая мы стали видеть с мужем намного чаще. То-то она была рада, хотя, вероятно, голову поломала, с чего бы это муж так изменился.

**Николай,**
**Московская обл.**

## Дружит или любит?

**Ситуация**

***С бывшим мужем у меня остались дружеские отношения. Но мой новый супруг и жена бывшего очень напрягаются, когда он ведет меня с собой так, как привык. Может приобнять, попытаться на колени к себе усадить при всех. Любовь у нас обоих прошла однозначно, но как отучить его от такого поведения? Мне это неприятно...***

**Кира, Амурская обл.**

Скорее всего, умом ваш бывший супруг понимает, что вы уже не вместе. Но на подсознательном уровне продолжает считать вас близким человеком. Причем близким настолько, что может к вам прикасаться. Это так называемые телесные проявления нежности между людьми, которые долго пробыли в паре. Если вам это неприятно, значит, бывший муж уже не является настолько близким для вас. Обозначьте для него границы. Встретьтесь наедине и объясните, что считаете такое поведение неправильным. Упор делайте на то, что вам это неприятно. Не на нарушение приличий, не на то, что это не нравится вашим новым вторым половинам, а именно на то, что его поведение вызывает дискомфорт у вас. Если для мужа вы действительно «бывшая», он поймет и пойдет навстречу. А вот если нет — нужно разбираться: на самом ли деле он с вами просто дружит.

**И. Н. Скворцова,**
**семейный психолог**

Актуально

# Что съесть, чтобы загореть

**Хотите быстрее, красивее загореть и подольше сохранить загар? Налегайте на морковку, абрикосы и не только...**

1 **Морковь** — это самый нужный продукт для кожи летом, источник бета-каротина и мощный природный антиоксидант. Помогает надолго сохранить загар. Выпейте стакан свежевыжатого морковного сока перед приемом солнечных ванн.

2 **Абрикосы** содержат бета-каротин, витамины группы В, РР, фосфор, железо, биофлавоноиды. Ускоряют появление загара, обеспечивают защиту от ультрафиолета. Достаточно съедать 200 г абрикосов в сутки.

**Летом ешьте спаржу. Она защищает кожу от вредного воздействия солнца и развития злокачественных образований.**

3 **Красное мясо** содержит полезные микроэлементы, стимулирует выработку меланина и помогает загару держаться дольше. Есть его нужно 1-2 раза в неделю в отварном или тушеном виде с гарниром из листовой зелени.

4 **Помидоры** содержат витамины группы В, полезные минералы и ликопин — эффективное средство для профилактики рака кожи. Защищают от вредного воздействия ультрафиолета и придают загару красивый оттенок. Небольшой стакан (150 мл) томатного сока, выпитый перед выходом на пляж, защищает кожу от ультрафиолета так же, как солнцезащитный крем с низким уровнем защиты.

5 **Брокколи** оказывает эффект благодаря антиоксидантам, витаминам А, Е, С и группы В. А именно уменьшает покраснения кожи и отеки, если переборщили с солнцем. Главное — употреблять брокколи регулярно.

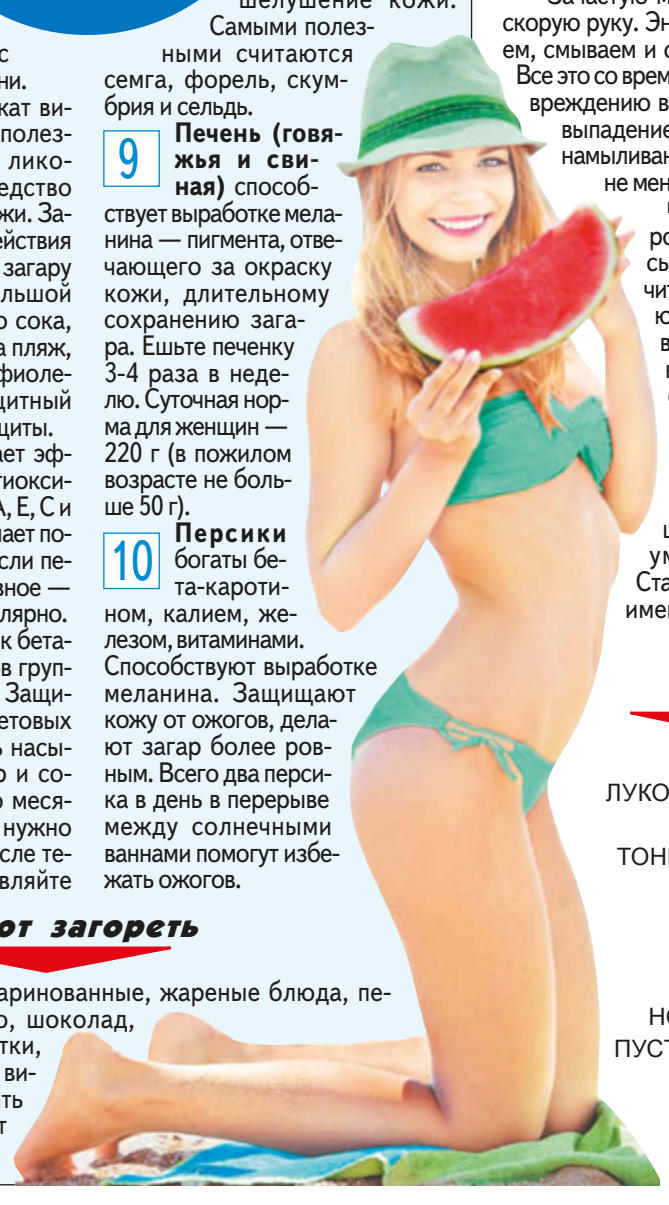
6 **Шпинат** — источник бета-каротина, витаминов группы РР, С, лютеина. Защищает кожу от ультрафиолетовых лучей. Помогает получить насыщенный бронзовый загар и сохранить его на несколько месяцев. Употреблять шпинат нужно регулярно, свежим или после тепловой обработки. Добавляйте его в зеленые салаты, омлеты, супы, тушеные блюда.

7 **Спаржа** содержит аспарагин, витамины группы А, В, РР. Защищает кожу от вредного воздействия солнца, улучшает ее состояние и препятствует развитию злокачественных образований. Летом регулярно употребляйте спаржу в отварном или слегка обжаренном виде.

8 **Рыба и морепродукты** содержат витамины группы А, D, E, B, жирные кислоты омега-3 и омега-6, тирозин. Защищают кожу от вредного ультрафиолета, нейтрализуют опасное действие свободных радикалов, восстанавливают водный баланс, предотвращают сухость и шелушение кожи. Самыми полезными считаются семга, форель, скумбрия и сельдь.

9 **Печень (говяжья и свиная)** способствует выработке меланина — пигмента, отвечающего за окраску кожи, длительному сохранению загара. Ешьте печенку 3-4 раза в неделю. Суточная норма для женщин — 220 г (в пожилом возрасте не больше 50 г).

10 **Персики** богаты бета-каротином, калием, железом, витаминами. Способствуют выработке меланина. Защищают кожу от ожогов, делают загар более ровным. Всего два персика в день в перерыве между солнечными ваннами помогут избежать ожогов.



### Мешают загореть

Копчености, соленые, маринованные, жареные блюда, петрушка, кукуруза, какао, шоколад, кофе, алкогольные напитки, фрукты и ягоды, богатые витамином С. Также получить красивый загар мешают низкокалорийные диеты.

### О пользе молодила

● Измельченные листья или сок молодила смешивают с растительным маслом или смальцем и используют для выведения бородавок, веснушек, при кожных воспалениях. От бородавок помогает и свежеотжатый сок из листьев молодила.

● Если соком листьев растения смазывать кожу лица утром и вечером, это придаст ей свежесть, появится румянец. Отваром листьев молодила протирают кожу после долгого нахождения на солнце.

### Секреты косметологов

ПРИУЧИТЕ себя очищать кожу дважды в день, используя мягкие средства для умывания.

ТОНИЗИРОВАНИЕ — такой же важный этап, как очищение. Оно помогает предотвратить обезвоживание кожи.

КУБИКИ льда используйте не чаще 2-3 раз в неделю. Иначе могут появиться проблемы с сосудами, расширенные поры.

ВСЕГДА смывайте макияж перед сном. Даже если вечером нет сил принять душ, попить чаю, переодеться, все равно умойтесь. Вы будете очень благодарны себе с утра за это. Но еще более благодарной будет ваша чистая кожа!

ГЕЛЬ для умывания никогда не вспенивайте на лице, делайте это в руках.

Прикинь на себя — Советы трихолога

# Моем волосы по правилам

**ПОЯВИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ? ПРОВЕРЬТЕ, НЕ ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ОШИБОК ПРИ ИХ МЫТЬЕ.**

■ Зачастую мы моем волосы на скорую руку. Энергично намыливаем, смываем и сушим полотенцем. Все это со временем приводит к повреждению волос и ускоряет их выпадение. Тогда как только намыливание должно длиться не меньше минуты.

■ Перед процедурой расчешите волосы и хорошо их смочите. Стилисты советуют дважды промывать голову шампунем, чтобы удалить остатки средств для укладки и если вы моете голову раз в 3-4 дня. Во второй раз количество шампуня можно уменьшить вдвое. Старайтесь промывать именно кожу головы, там накапливается основной «мусор». Массируйте ее круговыми движениями подушечками пальцев, двигаясь от краевой линии роста волос к центру.

■ Любители мыть голову горячей водой должны знать, что она высушивает кожу. Особенно часто сталкиваются с шелушением люди с сухой кожей. Оптимально мыть волосы теплой водой (35°С). Завершать процедуру желательно прохладным душем. Он стимулирует кровоснабжение, делает волосы блестящими. Для улучшения тонуса практикуйте контрастный душ: 1-2 минуты стойте под теплой водой, потом переключитесь на 20-30 секунд на холодную.

■ Неправильно и лить шампунь непосредственно на голову. Во-первых, так сложно контролировать количество. Во-вторых, на ограниченный участок попадет сильно концентрированное средство, что может привести к раздражению кожи. Наносите шампунь сначала на кожу головы и прикорневую зону, предварительно вспенив в ладонях. Потом аккуратно можно промыть волосы. Кондиционер и маску распределяйте по длине волос, не затрагивая кожу головы, если только маска не предназначена именно для этого. Иначе будут закупориваться поры кожи головы.

■ Не растирайте мокрые волосы полотенцем. Они более уязвимы, чем сухие, и их легко повредить. Промокните волосы или аккуратно заверните в тонкое полотенце, а еще лучше в старую хлопковую футболку. Расчесывать можно только подсушенные волосы. И лучше расческой с мягкими щетинками.

**P. S.** Если волосы выпадают, сдайте кровь на ТТГ, $T_4$, ферритин и сходите к эндокринологу, чтобы исключить гипотиреоз и анемию.

**О. М. Цепляева, трихолог**

### Отекаете в жару?

ДВЕ СРЕДНИЕ ЛУКОВИЦЫ С ВЕЧЕРА ПОРЕЖЬТЕ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ, НЕМНОГО ПОСЫПЬТЕ САХАРОМ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ, ЧТОБЫ ЛУК ПУСТИЛ СОК. УТРОМ СОК ОТОЖМИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК ПО 2 СТ. ЛОЖКИ.

# Пластика и возраст

### Не навреди

**Успех пластической операции зависит от возраста.**

Нет какой-то конкретной цифры, после которой проведение пластической операции является опасным. Ее не существует. При адекватном предварительном обследовании риск для пациентов старшего возраста не выше, чем у молодых. То есть первостепенное значение имеет здоровье пациента.

Но не стоит рассчитывать, что в итоге человек будет выглядеть так, как будто ему снова 30 лет. Ведь с возрастом гравитация делает свое неприятное дело. Ткани все больше теряют в объеме, кожа провисает и становится менее эластичной. Так что чем старше человек, тем у него меньше возможности вернуть своему лицу или телу «первозданный» вид. В любом случае, с помощью хорошего специалиста можно визуально скинуть несколько лет, а иногда и десятков.

*Намотай на ус*

# И у подушки есть срок годности

**СРОК ГОДНОСТИ ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО У ПРОДУКТОВ И ЛЕКАРСТВ, НО И У МНОГИХ ДРУГИХ ВЕЩЕЙ. БОЛЕЕ ТОГО, ОНИ МОГУТ СТАТЬ ОПАСНЫМИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫГЛЯДЯТ КАК НОВЫЕ.**

■ **Подушки.** Их нужно менять регулярно, раз в 2-3 года. Мало того, что они становятся рассадниками клещей, но еще и теряют свою форму. Спать становится неудобно.

■ **Одеяло.** Все те же проблемы, что и у подушек. Но срок годности больше — 7 лет. Если регулярно чистить, стирать и тщательно просушивать одеяло, этот срок можно увеличить до 10 лет.

■ **Матрас.** Нужно менять каждые 10 лет. Со временем он деформируется. На таком матрасе уже не отдохнешь как следует. Это может привести к головной боли, нарушению осанки и болям в позвоночнике. В нем, как и в старой подушке, могут обитать клещи.

■ **Тапочки.** Некоторые их носят годами. Но на самом деле срок их годности — полгода. Со временем в них появляются микробы и бактерии, которые могут стать причиной грибка. Стирка от этих проблем полностью не избавит, но срок службы немного продлит.

■ **Сетевые фильтры, стабилизаторы и удлинители.** Срок их годности — 2 года. Они рассчитаны на работу под определенной нагрузкой, которую могут пропустить через себя. После этого перегреваются, плавятся и начинают просто выходить из строя.

■ **Губки.** Срок безопасного использования всего неделя. После этого, не задумываясь, выкидывайте ее в мусорку.

■ **Мочалки.** В них из-за влажности уже через 6 месяцев заводятся грибки и плесень. Как вариант, для продления срока службы и уничтожения бактерий их можно кипятить.

■ **Полотенца.** В зависимости от качества, уже через год-два многие полотенца перестают хорошо поглощать влагу и становятся средой для размножения бактерий.

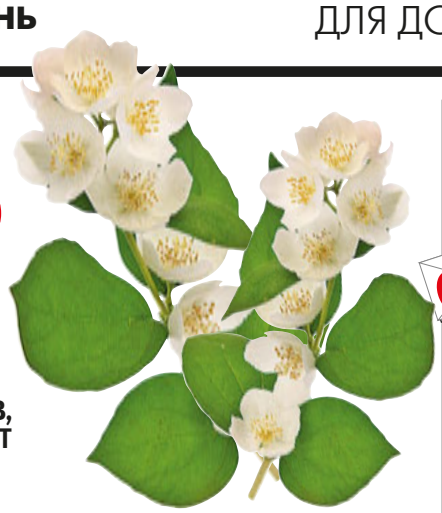
■ **Зубная щетка.** Ее надо менять каждые 3 месяца. За это время щетинки стираются. От влажности заводятся бактерии. А если вы переболели гриппом или ОРВИ, то сразу после болезни щетку надо поменять на новую.

**Через 2 года покрытие на стеклах, защищающее глаза от солнца, полностью выгорает. Такие очки уже не защитят от ультрафиолета.**

■ **Солнцезащитные очки.** Срок годности — 2 года. По истечении этого времени покрытие на стеклах, защищающее глаза от солнца, полностью выгорает, и они становятся бесполезными. Такие очки уже не защитят глаза от ультрафиолета.

■ **Деревянные разделочные доски.** Это настоящий рассадник для разных бактерий. Они регулярно контактируют с водой, на них остаются царапины от ножа, в которых рано или поздно скапливается грязь. И даже тщательное мытье не поможет справиться с этой проблемой. Поэтому срок службы досок максимум 3 года.

■ **Расческа.** Срок годности — 1 год. При этом их нужно еженедельно чистить и мыть.



*Учимся экономить*

ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПОКУПКИ КОНДИЦИОНЕРА ДЛЯ БЕЛЬЯ МОЖНО, СМЕШАВ 4 СТАКАНА СОЛИ И 20 КАПЕЛЬ ЭФИРНОГО МАСЛА. НА ПОЛНУЮ ЗАГРУЗКУ ДОБАВЛЯЙТЕ 2-4 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ.

## Как отвадить кошек от грядок

Я не люблю, когда кошки копаются в грядках. Есть хитрость. Надо опрыскивать вечером из лейки свежевскопанную землю обычной водой с добавлением уксуса. Кошки не любят этот запах, а растениям капелька уксуса не вредит. Советую в огороде в уголочке оставить кусочек рыхлой земли для их естественных потребностей. Кошки привыкают к этому месту и меньше пакостят.

**В. Кривенкова, Бабаево, Вологодская обл.**

## Простой способ наточить ножницы

Откройте ножницы, будто собираетесь что-то разрезать, и вставьте в центр иглу. Сделайте несколько раз движение, как будто режете иглу. Вы удивитесь, какой это простой и эффективный способ наточить ножницы. А для возвращения маникюрным ножницам прежней остроты возьмите небольшой кусок наждачной бумаги (продается в любом хозяйственном магазине) и сделайте ножничками несколько надрезов. Если дома вдруг не оказалось наждачной бумаги, поможет пищевая фольга. Уж она точно есть на кухне у каждой хозяйки. Сделайте надрезы и в завершение потрите куском фольги острую часть ножниц.

**П. К. Иванченко, Рязанская обл.**

## На листьях огурцов завелась тля...

Я развела в 10 л теплой воды 1 л молочной сыворотки и 5 капель йода. Хорошо перемешала и обработала огуречные листья с двух сторон. И так сделала за лето 3 раза. Помогло! Уже после первой обработки тля почти исчезла, так что следующие два раза были профилактическими.

**Т. И. Хохлова, Тверская обл.**

*Зубная паста в помощь*

■ С ПОМОЩЬЮ ЗУБНОЙ ПАСТЫ МОЖНО ОТСТИРАТЬ СЛЕДЫ ГУБНОЙ ПОМАДЫ С ТКАНИ ИЛИ ВОССТАНОВИТЬ ЦВЕТ БЕЛОЙ КОЖИ, В ТОМ ЧИСЛЕ БОКОВУЮ ЧАСТЬ КРОССОВОК.

■ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ОТПОЛИРОВАТЬ РАКОВИНЫ И КРАНЫ, НО ТАКЖЕ ОТТЕРЕТЬ РИСУНКИ, СДЕЛАННЫЕ КАРАНДАШОМ ИЛИ ФЛОМАСТЕРОМ, СО СТЕН.

■ ЕСЛИ НА НОЧЬ СМАЗАТЬ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ ПРЫЩИКИ, К УТРУ ОНИ ПОДСОХНУТ И УМЕНЬШАТСЯ.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

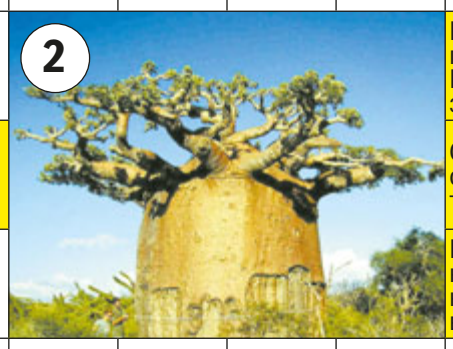
ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

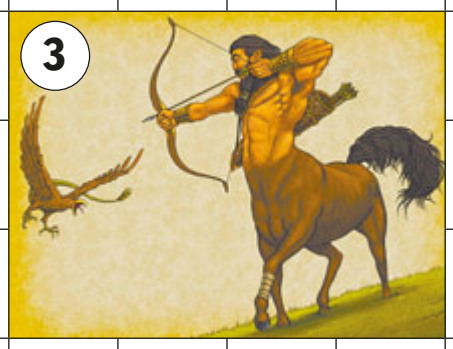
- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!





Пир в честь события
Портянки крестьянки
Каркас избы
Фрагмент города
Возраст трудовой книжки
Хохочущий оптимист
Скачки на диких лошадях
Металл на пьедестале
Болотистая местность
1
Букет с японским шармом
Концентрат темноты
Глубоководник
Актриса... Лучко
Вечерний «замор червячка»
Прежнее название Мьянмы
Базис торта
Деточкин за кадром
Масонская...
2
Родной город Робинзона
Сообщество саранчи
Устаканившийся быт
Бездельник
Отпетый спектакль
Доллар неформально
Монах из дацана
Кудрявый трофей
Его курица клюнула в нос
У егозы в одном месте
2
«Адрес» хаты эгоиста
Пригибающая...
С тараканами в голове
Человек, сдающий кровь
Прокручивает миллионы
3
Страна с Тираной
Жизнь, явь
Медовые гексагоны
«Грядка» для ресниц
3
Воздушная трасса
Жилище
Общие корни
Лидер группы «Ю-Питер»
Занятие охотой
Имя Обломова
Иногда его находят в капусте
Вынюхивание и подглядывание
4
4
Вредная спутница сигнала
Мастер по цветам из камня
Маловер
Фейс Пятачка
Перец с огоньком
Ни пуха, ни пера для курицы
Вожак – покровитель Маугли
Пригожесть
Часть ноги повыше пятки
5
Прибрежный светоч
Угол из журавлей
Рекламная рассылка
5
«Удушливое» озеро
... Безухов
Что приобретают трудясь?
Разборка на саблях
Антипод черни
Надпись на ящике
Белый клен
Самый близкий к России штат
Дамский угодник
«Хмуриться не надо...»

Составила Елена Короткова

# Природа чудит

## Солдат в зеркале улыбнулся мне и помахал рукой

Родителям срочно нужно было уехать, и они отправили меня к бабушке в деревню. Это было летом 1949 года. Бабушка была рада меня видеть. По этому поводу открыла банку вишневого варенья. Пока я ел, она рассказывала, что эту банку закатал еще мой дед. Варенье было такое вкусное! Я никогда не ел подобного. Бабушка гладила меня по голове. «А как выглядел мой дедушка?» — спросил я. У бабушки на глазах навернулись слезы. Она сказала, что я — точная копия своего дедушки.

...Глубокой ночью что-то заставило меня встать с кровати и подойти к зеркалу. Вместо себя я увидел отражение другого человека. Это был солдат, очень похожий на меня. Из груди у него торчал осколок. Я испугался и хотел позвать бабушку. Но солдат в зеркале по-доброму улыбнулся мне и помахал рукой. Больше уснуть не удалось.

Утром я рассказал бабушке о том, что увидел в зеркале. Она заплакала, достала из старого альбома фотографию моего дедушки. И еще сказала, что, перед тем как уйти на фронт, дедушка подарил ей это зеркало и пообещал, что всегда будет с нею рядом. Но не сдержал слово. Осколок попал ему прямо в грудь.

**Н. Старчиков, Воронежская обл.**

## Намотай на ус

■ ЕСЛИ КТО-ТО СИЛЬНО ОБИДИТ ВЕДУНЬЮ, ОНА ТОГО МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ СЕМЬ ЛЕТ СТРАДАТЬ, А НА ВОСЬМОЙ ГОД ОБИДЧИК УМРЕТ.

■ КТО, ГОВОРЯ ПРО ВЕДЬМУ, СПЛЮНЕТ, ЛИШИТСЯ ВСЕХ ЗУБОВ.

■ СТАНОВИТСЯ ПЛОХО В ХРАМЕ И РАЗДРАЖАЕТ ЗАПАХ ЛАДАНА И СВЕЧЕЙ? НА ВАС НАВЕРНЯКА ПОРЧА.

■ ЕСЛИ ВЫ ЧИТАЕТЕ МОЛИТВУ И НАЧИНАЕТЕ ЗЕВАТЬ, У ВАС ПОРЧА.

# Муж таял на глазах...

**С Антоном я познакомилась после института. Начали встречаться, полюбили друг друга. Он сделал мне предложение. Сыграли свадьбу, и после нее все началось...**

Мой муж стал просто таять на глазах. Плохо ел, практически не спал. Все объяснял проблемами на работе. Я пыталась не придавать этому значения, занималась домашними хлопотами. И тут мне начали сниться сны. Будто лежу, и меня трогают очень холодные пальцы, потом начинаю тонуть...

Через какое-то время мы со свекровью разбирали в их старой квартире вещи. Выбирали кастрюли всякие, занавески — то, что можно было взять в новый дом. И нашли два обручальных кольца. На мой вопрос, чьи они, свекровь сказала, что ее сестры, и при этом сильно побледнела. Но я-то знала, что ее сестра на нашей свадьбе была с кольцом (обратила внимание, так как оно было необычное).

Решила поговорить с мужем и все выяснить. Когда завела разговор, он неожиданно расплакался и рассказал такую историю.

В школе он влюбился в одну девушку. Чувство было взаимным. Но потом они поступили в институты в разных городах. А когда встретились через полгода, поняли, что жить друг без друга не могут.

В общем, она бросила учебу и переехала к его родителям. Через три месяца решили сыграть свадьбу. Купили обручальные кольца и ждали заветного дня. За неделю до торжества поехали с друзьями на реку с палатками, и невеста исчезла. Нашли ее через три дня. Утонула.... Но самое страшное, что за день до трагедии девушка заставила Антона поклясться, что он ни на ком не женится, кроме нее.

А через несколько лет Антон встретил меня. И стоило нам надеть друг другу кольца, началось что-то странное. Сначала погибшая невеста начала приходить во сне к Антону, потом и ко мне. Ходили по церквям и бабкам. Вроде прекратилось.

Со временем, правда, мы все равно развелись — не сложилось. Но расстались друзьями, я со свекровью общалась тесно. Через год Антон снова женился на молоденькой девочке. За их судьбой я не следила, вскоре сама замуж выскочила и переехала. А как-то позвонила бывшей свекрови и узнала, что ее новая невестка повесилась...

**Лариса, письмо с сайта**

# Чёрный цвет – от нечисти, рыжий – от болезни

**В народе считают, что трехцветная кошка приносит только хорошее в дом, особенно это касается белого животного, у которого пятна рыжего и черного оттенка. Белый цвет — это знамение чистоты и идеальности, черный помогает отгонять нечистую силу, а рыжий помогает отвести болезнь и принести в дом достаток.**

### На 3 тысячи кошек один кот

В Японии кошка трехцветной окраски является не просто талисманом, это источник счастья и удачи. Там есть даже соответствующие фигурки, которые хозяева устанавливают при входе в дом. Называются они Манеки Неко и зазывают в дом счастье, удачу, успех и богатство. Кошка изображается с поднятой лапой, что означает приветствие (она как бы приветствует гостей). Это, кроме счастья и достатка, приносит в дом процветание.

По мусульманским приметам трехцветная кошка защищает дом от пожара. В Англии животное трехцветной окраски защищает домашний очаг и приносит тепло, целомудрие и спокойствие, а также умиротворение. Моряки считают, что судно будет удачливым, если на нем обитает такое животное. Загадкой, связанной с трехцветными животными, является то, что практически все они являются кошками. Во всем мире на 3000 кошек приходится всего один кот, и тот чаще всего бесплодный.

**Если у трехцветной кошки родится черный котенок, его нужно оставить в своем доме. Он будет лечить хозяина от любой болезни, отгонять нечистую силу.**

### Свадебные приметы

Поверья сулят свадебные хлопоты в доме, в который прибилась бродячая трехцветная кошка. Если трехцветный питомец чихнет около невесты, которая надевает свадебное платье, жизнь в браке будет счастливой.

Если неженатый мужчина сидит за праздничным столом и выпивает из бутылки последнюю рюмку, а в этот момент кошка сидит под столом, до конца года он непременно обзаведется семьей. Для большей уверенности необходимо провести ритуал самому мужчине или кому-то из его близких.

В миску для кошки налить молока, приговаривая магические слова: «Тебе молока, а мужчине — хорошая жена». При этом надо назвать имя мужчины.

Многие, перед тем как войти в новый дом, пускают первой на порог кошку. Если это будет трехцветное животное, она пригласит в дом достаток и богатство. Если кошка приблудилась к новому дому, ее лучше пустить первую в жилье, даже если она не член семьи.

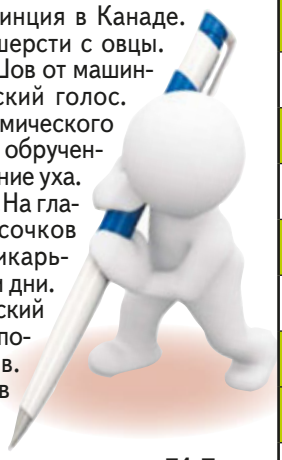
### Помощь домовому

В народе считается, что трехцветная кошка дружит с домовым, выступает в роли его самого близкого помощника. Для семьи хорошо, если окраска трехцветной кошки или кота похожа на оттенок волос хозяина дома. Иначе домовой может невзлюбить животное и будет создавать домашним разные мелкие трудности.

Согласно поверью кончик хвоста трехцветного животного обладает целительными свойствами. Например, можно приложить кончик хвоста к бородавке и прочитать магическое заклинание: «Кошачий хвост на себя бородавку заберет, а с меня (имя) бородавка сойдет. Кошка умоется, от бородавки очистится, бородавка навек пропадет. Да будет так». После сказанных слов на кончик хвостика кошки нужно брызнуть водой из-под крана, а остатки стряхнуть недалеко от плиты на кухне и произнести слова: «Тебе, домовой, ведающий всеми делами, сообщаю в знак уважения. На здоровье. На достаток. Да будет так».

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** **2.** Снежный бархан. **5.** Лидер группы «ДДТ». **9.** Болельщик без тормозов. **10.** Абориген Мексики. **11.** Часть света с Гималаями. **12.** Звук простуженного горла. **14.** Авто для бездорожья. **15.** Карточная игра, где блефуют. **17.** Студент, учащийся днем. **18.** Полка с цветочными горшками. **20.** След драки под глазом (разг.). **23.** Пора сдачи экзаменов. **25.** Супруга царя зверей. **26.** Ездок «по щучьему велению». **27.** Пруток грудной клетки. **30.** Ненасытная у чревоугодника. **31.** Футболист «на всякий случай». **34.** Гангстерский город США. **35.** Сосед Никарагуа. **38.** Советский космонавт. **41.** Количество через край. **42.** Безмятежная жизнь. **43.** Накопленный с годами. **45.** Плаксивый малыш. **50.** Сказочник Шарль... **51.** Город в Польше, знаменитый колбасой. **54.** Доктор Бориса Пастернака. **55.** Пропитанная ядом пища. **56.** Полоска на брючине генерала. **58.** Мисс сыщица. **60.** Витая булка. **61.** Посуда для пункта приема. **62.** Бездомный обитатель улицы. **63.** Жмот, скупердяй. **64.** Сухой остаток из домны. **65.** Дискотечное мини. **67.** Спецгруппа МВД. **69.** Накачанный живот атлета. **70.** Купальные трусики. **72.** Приятный минус распродажи. **73.** Тряпье для протирки станка. **74.** Прибыль аферисты. **76.** Сосуд, где воду не толкут. **78.** Строка, возникающая в кадре. **80.** Парусник пловцов за руном. **82.** Пережиток в организме. **84.** Судостроитель по-простому. **85.** Болото, где добывают топливо. **87.** Знаток многих языков. **90.** Религиозный мушкетер. **91.** Стерилизатор шприцев. **95.** Душистая трава в сене. **96.** Муж сестры супруги. **97.** Редкий галоген. **98.** Плавсредство для жидких грузов. **99.** Густая сладость из крахмала. **102.** Фокусник или каскадер. **105.** Верхняя часть шнобеля. **107.** Пьяное буйство. **108.** Полосатая африканская лошадка. **109.** Обрядовое масло. **110.** Лицевая сторона одежды. **112.** Жесткий собрат кресла. **113.** Эдита на эстраде. **114.** Богиня плодородия в Египте. **115.** Ссора, вражда. **116.** Ведущий «Кто хочет стать миллионером?».

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** **1.** Слабоумный старец. **2.** Водка особой выдержки. **3.** Зимняя инфекция. **4.** Композитор Иоганн Себастьян. **5.** «Коготок» розы. **6.** «...-пыжик, где ты был?». **7.** Мафиози Аль... **8.** Цепи религиозного аскета. **13.** Ежовая или меховая. **16.** Провинция в Канаде. **19.** Участок лесосеки. **21.** Взяток шерсти с овцы. **22.** Контора займов под залог. **23.** Шов от машинной иголки. **24.** «Пищащий» женский голос. **28.** Тропический дом. **29.** Запись химического состава. **32.** Серая крыса. **33.** Пола, обрученная с Чарли Чаплином. **36.** Заболевание уха. **37.** Печаль с повешенным носом. **39.** На глазу у Азазелло. **40.** Тесто для кусочков рыбы. **44.** Пуховый матрас. **46.** Дикарь-разрушитель. **47.** Челобитная в наши дни. **48.** Спец по преступности. **49.** Испанский народный танец. **50.** Нижняя часть помещения. **52.** Евнух среди быков. **53.** Сестра таланта. **57.** Государство в Африке. **59.** Еле пробивающиеся усики. **66.** Популярный купальник. **68.** Отворот на конце рукава. **69.** Тот, кто не пропал. **71.** Плакучее деревце. **75.** Саудовская... **77.** Нары в избе под потолком. **78.** Цветок — гордость Голландии. **79.** Пахотное оружие. **80.** «Привет!» в трубку. **81.** Пробная езда на машине. **83.** Смешанная пара в теннисе. **84.** Позолоченная крыша церкви. **85.** Проезд с остановкой. **86.** Раскладывание товара по пакетам. **88.** Уличный пожарный кран. **89.** Делец-нелегал в СССР. **92.** Стрелка в физике. **93.** Чувство, за которое нос в ответе. **94.** Безвластие, отсутствие управления. **100.** Мастерская мод. **101.** Тяжелое сновидение. **103.** Поселок с шалашом Ленина. **104.** Саранча устами Иоанна Крестителя. **105.** Младший брат Гектора. **106.** Обладатель патента на изобретение. **110.** Шея (устар.). **111.** Движение конем.



**Составила Елена Тимошенко**

*Веселимся как можем*

# А вы скучаете по морю?

## Стихи наших читателей

### Его соседка

*Она была легка, как пламя,*
*Вставала бодро поутру,*
*И голову несла, как знамя,*
*И вились кудри на лету.*
*Он обожал степные ночи,*
*Ковыль и речку в камышах.*
*Любил он внучку что есть мочи,*
*Носил игриво на руках.*
*А во дворе черешня спела…*
*Супруга хмурилась в ночи.*
*И знать, и верить не хотела,*
*Что у него душа кричит.*

**Наталья Окенчиц,**
**Михайловск,**
**Ставропольский край**

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

**По горизонтали:** 2.Сугроб. 5.Шевчук. 9.Фанат. 10.Ацтек. 11.Азия. 12.Хрип. 14.Джип. 15.Покер. 17.Очник. 18.Подоконник. 20.Фингал. 23.Сессия. 25.Львица. 26.Емеля. 27.Ребро. 30.Утроба. 31.Запасной. 34.Чикаго. 35.Гондурас. 38.Горбатко. 41.Избыток. 42.Идиллия. 43.Опыт. 45.Рева. 50.Перро. 51.Краков. 54.Живаго. 55.Отрава. 56.Лампас. 58.Марпл. 60.Хала. 61.Тара. 62.Бомж. 63.Жадина. 64.Шлак. 65.Юбка. 67.ОМОН. 69.Пресс. 70.Плавки. 72.Скидка. 73.Ветошь. 74.Нажива. 76.Ступа. 78.Титр. 80.«Арго». 82.Атавизм. 84.Корабел. 85.Торфяник. 87.Полиглот. 90.Арамис. 91.Автоклав. 95.Донник. 96.Свояк. 97.Астат. 98.Танкер. 99.Патока. 102.Трюкач. 105.Переносица. 107.Дебош. 108.Зебра. 109.Миро. 110.Верх. 112.Стул. 113.Пьеха. 114.Исида. 115.Распря. 116.Дибров.

**По вертикали:** 1.Рамоли. 2.Старка. 3.Грипп. 4.Бах. 5.Шип. 6.Чижик. 7.Капоне. 8.Вериги. 13.Рукавица. 16.Онтарио. 19.Деляна. 21.Настриг. 22.Ломбард. 23.Строчка. 24.Сопрано. 28.Бунгало. 29.Формула. 32.Пасюк. 33.Негри. 36.Отит. 37.Уныние. 39.Бельмо. 40.Кляр. 44.Перина. 46.Варвар. 47.Ходатайство. 48.Криминалист. 49.Сарабанда. 50.Пол. 52.Вол. 53.Краткость. 57.Алжир. 59.Пушок. 66.Бикини. 68.Обшлаг. 69.Пан. 71.Ива. 75.Аравия. 77.Полати. 78.Тюльпан. 79.Рало. 80.«Алло!». 81.Обкатка. 83.Микст. 84.Купол. 85.Транзит. 86.Фасовка. 88.Гидрант. 89.Теневик. 92.Вектор. 93.Обоняние. 94.Анархия. 100.Ателье. 101.Кошмар. 103.Разлив. 104.Акрида. 105.Парис. 106.Автор. 110.Выя. 111.Ход.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 20

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | П | Р | А | З | Д | Н | Е | С | Т | В | О | | С | | М | | |
| | | О | | О | | И | | | | | Н | А | Р | Ц | И | С | С |
| В | О | Д | О | Л | А | З | | | | | У | | У | | К | | Т |
| Е | | Е | | О | | И | | | | | Ч | | Б | И | Р | М | А |
| С | М | О | К | Т | У | Н | О | В | С | К | И | Й | | К | О | Р | Ж |
| Е | | | Л | О | Ж | А | | | | | | О | П | Е | Р | А | |
| Л | А | М | А | | И | | | | | | | Р | | Б | А | К | С |
| Ь | | | Р | У | Н | О | | | | | | К | Р | А | Й | | Т |
| Ч | У | Д | А | К | | Б | А | О | Б | А | Б | | | Н | О | Ш | А |
| А | | О | | Л | | О | | | | | А | Л | Б | А | Н | И | Я |
| К | Е | Н | Т | А | В | Р | | | | | Р | | Ы | | | Л | |
| | | О | | Д | О | М | | | | | Б | У | Т | У | С | О | В |
| Ф | А | Р | Ш | | Р | О | Д | С | Т | В | О | | И | | О | | Е |
| | В | | П | Л | О | Т | | | | | С | К | Е | П | Т | И | К |
| Ч | И | Л | И | | Т | | | | | | | | | Р | Ы | Л | О |
| | А | | О | Щ | И | П | | | | | Д | Е | П | О | | Ь | |
| К | Л | И | Н | | Л | О | Д | Ы | Ж | К | А | | | М | А | Я | К |
| | И | | С | П | А | М | | | | | Н | А | В | Ы | К | | Р |
| З | Н | А | Т | Ь | | Е | | | | | И | | | С | Е | Ч | А |
| | И | | В | Е | Р | Х | | | | | Л | О | В | Е | Л | А | С |
| | Я | В | О | Р | | А | Л | Я | С | К | А | | | Л | А | Д | А |

*Гороскоп с 29 июля по 11 августа*

# Шёпот волн поможет набраться сил

**ОВЕН** Удача кружит над головой. Чтобы поймать ее за хвост, цепляйтесь за любые хорошие новости. Не копите обиду и злость. О здоровье: если от жары и духоты начнутся перепады давления,1 ст. ложку листьев крапивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**ТЕЛЕЦ** Пора бы и вспомнить, что отдыхать тоже нужно. Поэтому отложите на время все дела, чаще встречайтесь с друзьями. А еще лучше — постарайтесь выехать туда, где теплое море и яркое солнце. Даже небольшой отпуск поможет взбодриться и посмотреть иначе на многие вещи. Однако не загорайте на пляже дольше часа и всегда чередуйте загар с купанием. Это спасет от солнечного ожога и теплового удара.

**БЛИЗНЕЦЫ** Не отказывайте себе в радостях жизни, но только по чуть-чуть, умеренно. Немного вкусной запрещенной еды вроде копченых колбасок или шашлыка, бокал вина для настроения... Позвольте себе то, что украсит вашу жизнь хотя бы на время. О здоровье. Не упустите возможности полакомиться черной смородиной — по горсти в день. В ней столько витамина С, что надолго забудете о простуде, усталости и разных инфекциях.

**РАК** Вы планировали взять паузу, чтобы немного отдохнуть от суеты? Придется повременить со своими планами и отложить их до лучших времен. Кстати, жара и солнце — не лучшее время для вашего сердца. В такие дни полезно ежедневно выпивать утром, за 15 минут до еды, по 1/2 стакана свежеотжатого сока белокочанной капусты.

**ЛЕВ** Ближайший период можно сравнить разве что с работающей каруселью, которая быстро вертится и пестрит перед глазами яркими красками. Много важных событий, нужных и не очень людей... Главное, не потерять голову. Не забывайте и о здоровье. Даже если вы не гипертоник, укрепляйте сердце и сосуды. Каждое утро, проснувшись и не открывая глаз, растирайте ушные раковины. А еще потрясите руками и ногами, разгоните кровь.

**ДЕВА** Ваша интуиция всегда на высоте, а сейчас особенно. Решения, которые вы годами откладывали на потом, дадутся легко и с юмором. Небеса улыбаются вам — такие моменты нельзя упускать. Увы, они не вечны. О здоровье: сейчас особенно уязвим желудок — и перед некачественной пищей, и перед инфекциями. Защитит его чесночный сок: 5 капель на 1 чайн. ложку холодной воды 3 раза в день.

**ВЕСЫ** Не прячьтесь в четырех стенах и почаще бывайте на свежем воздухе. Физическая нагрузка в небольших пределах тоже не повредит. А для укрепления иммунитета пейте чай из листьев малины — по чашке утром и вечером. Заварите 1 чайн. ложку стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 1 чайн. ложку меда.

**СКОРПИОН** В последнее время вы были слишком заняты разными мелкими хлопотами и совершенно забыли о чувствах — своих и чужих. Старайтесь больше времени проводить с близкими и дорогими вам людьми. О здоровье: звезды советуют обратить внимание на желчный пузырь. Полезно съедать ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивать по 1 стакану компота из груш без сахара натощак.

**СТРЕЛЕЦ** Вы улыбаетесь, хотя хочется плакать... Не сдерживайте эмоций. Хочется раскричаться — кричите. И пусть родственники не обижаются. Ведь это не со зла, просто хочется выговориться и выплакаться. Иногда даже можно побить тарелки. В общем, найдите свой способ разрядки — он вам будет нужен как воздух.

**КОЗЕРОГ** Хватит хандрить и мириться с тем, что каждый следующий день похож на предыдущий! Так можно довести себя до депрессии. Наш вам совет: возьмите за правило: за то, что происходит в вашей жизни, отвечаете только вы. И вам никто ничего не должен. Учитесь жить по такому принципу, станет легче.

**ВОДОЛЕЙ** Вы крутитесь как белка в колесе, да так, что уже стерли все четыре лапки. Остановитесь, поразмышляйте... Чтобы жить дальше, важно понять, что на самом деле происходит рядом. Хорошо было бы полежать на пляже и послушать шепот волн. Это поможет расслабиться и набраться сил.

**РЫБЫ** Постарайтесь хотя бы в ближайшие две-три недели плыть по течению, и оно само вынесет вас туда, куда нужно. Если будете противиться судьбе, придется изрядно понервничать. Кстати, чаще ходите по комнате, когда никто не видит, задом наперед или на четвереньках. Это прекрасно тонизирует, разгоняет кровь по всему телу и снимает напряжение с уставшего за день позвоночника.


Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**


***В следующем номере читайте:***

✓ **При диабете**
Сбить сахар на 16 единиц.

✓ **Прикинь на себя**
Какое давление считается опасным.

✓ **Ищем причину**
Болит правый бок.


# БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

**ВНИМАНИЕ!**
**ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**
**В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 22 августа** 2020г. ПРОМОКОД **0874**

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003013452. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.1542957020 ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 22.07.2020 г. по 22.08.2020 г.

**С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.**

**Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.**

*В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла* – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

**Восковая моль** – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

**НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ –** ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
**8-800-301-34-52**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
**ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»**
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **106644** экз. Заказ **798**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 22.07.2020 г.
Дата выхода в свет 22.07.2020 г. Подписано в печать 15.07.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
**Общий тираж 125644 экз. Объем 6 п. л.**
16+